Maj 1934

# Homeopatja i Zdrowie

-MIESIĘCZNIK POPULARNY DLA WSZYSTKICH STANÓW-

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA

Rok IV. | Redaktor i wydawca: Józef Korczak-Ziołkowski Katowice, Jagiellońska 3 | Nr. 5.

## Treść:

# „Homeopatja i Zdrowie"

**Miesięcznik popularny dla wszystkich stanów wychodzi w połowie każdego miesiąca w Katowicach.**

**Cena na wszystkich pocztach w Polsce:**

| | |
|---|---|
| kwartalnie . . . . | 3,75 zł |
| dwumiesięcznie . . . | 2,50 zł |
| miesięcznie . . . . | 1,25 zł |
| zagranicą na cały rok . | 3 dolary |

Administracja przyjmuje zamówienia - lecz tylko całoroczne - za cenę zł 13,50, które należy wpłacić na poczcie na przekaz P. K. O. (Warszawa nr. 160 364) albo na przekaz zwykły na adres Katowice.

Abonenci, wpłacający na cały rok 13,50 zł, mają prawo do korzystania z naszej porady leczniczej osobiście lub pisemnie corocznie raz jeden **bezpłatnie** — z dodatkiem lekarstw.

# „Homeopatja i Zdrowie"

dąży stale do niesienia kultury higjenicznej, zapobiegania chorobom i jaknajszybszego, najtańszego oraz zupełnie dla organizmu nieszkodliwego usuwania stanu chorobowego.

* * *

Adres: Redakcji i Administracji

**Katowice, ul. Jagiellońska 3 I ptr.**

Maj 1934.

# Homeopatja i Zdrowie

-MIESIĘCZNIK POPULARNY DLA WSZYSTKICH STANÓW-

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA

Rok IV. | Redaktor i wydawca: Józef Korczak-Ziołkowski Katowice, Jagiellońska 3. | Nr. 5.

## Zbliżamy się ku latu.

Z chwilą, kiedy słońce majowe poczyna zsyłać przyjemniejsze swe promienie, ciepłe już i orzeźwiające, wydaje się nam, iż wszystko naokoło przyjmuje inny jakiś wyraz, staje się jakoby milsze i więcej przezroczyste. W warunkach naszych zewnętrznych nie zmieniło się nic, ciągle jeszcze panuje straszliwy kryzys, bez ustanku ścierają się zdania polityczne, bezrobocie okropnie z tygodnia na tydzień wzrasta. Pomimo tego wszystkiego lżej nam jakoś na sercach, ciężar, który nas ugniata, staje się lżejszym i myśli nasze są weselsze. Budzi się w nas nowe życie, krew przebiega raźniej po żyłach i daje pohop do żywszych czynności. Nie chcemy się zawsze tylko kłopotać i patrzeć na życie na czarno — słońce pięknie świeci — bzy kwitną — ptaszki śpiewają — cieszmy się zatem i my z życia. Do śpiewu skowronków i wiosennego kwiecia nie należy zły humor, nie należą kłopoty; patrzmy oczami radosnemi na przyrodę i śpiewajmy na jej cześć hymny pochwalne, gdyż jest ona zawsze na nowo piękną i darzy nas licznemi przyjemnościami.

Maluczko, a zjawi się lato, wabiące nas w dal, a choć z powodu ogólnej biedy i wysokich kosztów paszportowych rzadko kto będzie w stanie udać się w rzeczywistą dal, to w każdym razie kto tylko może, choćby na skutek wielkich oszczędności przez ubiegły rok cały, pozostanie w kraju i odszuka i znajdzie niemniej piękne miejscowości i okolice, w jakie obfituje tak bogato kraj nasz polski. Mamy przecież własne morze, posiadamy piękne okolice górskie, malownicze lasy, dużo jezior większych i mniejszych, jednem słowem pełno miejscowości, gdzie można organizm swój odświeżyć nie gorzej niż to nam dać może najsławniejsza nawet miejscowość zagraniczna. A czyż brak nam w kraju źródeł leczniczych? Jest tego taka ilość, że wybór staje się tu wprost trudny. Prawda, iż pewna liczba naszych uzdrowisk co do komfortu nie może jeszcze dorównać pierwszorzędnym uzdrowiskom zagranicznym, ale gdy będziemy od-

wiedzali masowo te nasze uzdrowiska, to, rozumie się, staną i one z czasem na wyżynach postępu. W każdym razie posiadamy uzdrowiska, do których wyjeżdżać mogą ludzie zamożni, ale i takie, które frekwentować mogą ludzie o słabej kieszeni. Wszędzie można znaleźć odpoczynek i nowe siły do pracy. Znajdziemy w niektórych miejscowościach urządzenia sportowe, boiska, koncerty, teatry, ale też ciszę dla tych, którzy wolą czysty wypoczynek i odświeżenie starganych całoroczną pracą i kłopotami nerwów.

Ileżto zabiegów oszczędnościowych trzeba było podejmować, ile sobie odmawiać i ile obliczeń stosować, aby zebrać tyle, by starczyło na wyjazd letni! Skoro nadejdzie pora wyjazdu, trzeba pozostawić w domu wszystkie kłopoty i zaopatrzyć się w dobry humor. Przygotować należy garderobę stosowną na wypoczynek letni, rzeczy wełniane pozostawić w domu, ale przygotowane odpowiednio, aby im mole nie zaszkodziły, bo cóżby to było, gdybyśmy po powrocie znaleźli ubrania lub futra zrujnowane? Dopiero, gdy wszystko w należytym porządku, można bez kłopotu wyjechać na upragnione letnisko, bez obaw i wyrzutów sumienia. Spokój wewnętrzny jest na letnisku lub w zdrojowisku konieczny dla wypoczynku, tak, jak nabożeństwo dla modlitw.

Pamięć o nieprzyjemnościach należy na czas wyjazdu zatrzeć, nie spotykać się z niesympatycznemi osobami i nie zwracać uwagi na drobiazgi życia codziennego. Tak przygotowani przeżyjemy nasze wywczasy przyjemnie i powrócimy do nowej pracy, pokrzepieni i w posiadaniu sił wzmocnionych, aby stawiać czoło kłopotom, których życie nam i w roku przyszłym nie będzie szczędziło.

# Walka z rakiem.

VI.

Z artykułów poprzednich przezemnie ogłoszonych wynika, iż medycyna „oficjalna", czyli allopatja, o raku właściwie nie wie nic, a wierzy jedynie w — nóż.

Prof. dr. Ferd. Blumenthal, do niedawna naczelny dyrektor Instytutu badań nad chorobą raka w Berlinie, jeden z najwybitniejszych fachowców na tem polu, jest zdania, iż choroba raka stanowi chorobę całego organizmu. Dlatego wyraził się on, iż po operacji mogą np. promienie Roentgena zniszczyć znajdujące się naokoło rany pooperacyjnej komórki nowotworowe — **nie mają jednak wpływu na resztę organizmu, który przecież jest cały chory.**

Tu dodamy, iż tajny radca prof. Blumenthal jest żydem i z nastaniem ery hitleryzmu pozbawiono go stanowiska urzędowego w Instytucie badania raka. Prof. Blumenthal wyprowadził się do Budapesztu, gdzie wydaje dalej redagowany przez siebie główny organ dla walki z rakiem pod tytułem „Zeitschrift für Krebsforschung".

Zamiarem naszym jest poinformowanie szerokich kół publiczności o obecnym stanie wiedzy o tej strasznej chorobie, dlatego po-

dajemy poniżej inną wiadomość. Pisaliśmy już przed dwoma laty w naszem piśmie o lekarzu holenderskim, który wynalazł sposób badania krwi, stwierdzający już lata naprzód, czy dany osobnik zachoruje później na raka. Jakkolwiek pewności ten wynalazek nie daje, a przedewszystkiem choroby **nie wylecza,** to jednak liczni pacjenci zgłaszają się u niego w nadziei, że ich ten doktór uratuje przed śmiercią na raka.

Powtórzymy tu opis, wyjęty z jednej z gazet, dotyczący właśnie tego lekarza:

„Do cichego domku skromnego lekarza w Zeist, d-ra Bendiena, ciągną rzesze nieuleczalnie chorych ludzi, nietylko z Holandji, ale i z zagranicy. Wiele z przyjeżdżających tutaj osób umrzeć musi, ale zgon ich jest bezbolesny, odrębny od przewidywanego. Lecz są i tacy, co z radością powracają tutaj do zdrowia, uleczeni od cierpień najstraszniejszej choroby — raka.

Doktór Bendien robi wrażenie skromnego, nieśmiałego człowieka. Udało mu się, dzięki specjalnej analizie krwi, wykryć skłonności do raka, i leczyć tę chorobę w stadjum początkowem. Odkrycie d-ra Bendiena spotkało się pierwotnie ze sceptyczną oceną świata lekarskiego, dlatego też dr. Bendien nie uzyskał żadnego poparcia dla przeprowadzenia kosztownych studjów. Opłacać musiał swych laborantów z własnej kieszeni, a gdy był już niemal zupełnie bez środków, przypadek dokonał prawdziwego cudu.

Pewien dziennikarz angielski, któremu najsłynniejsi lekarze rokowali tylko krótkie miesiące życia, spędził ostatnie swe dni u d-ra Bendiena i stąd do zasilanego swemi pracami pisma angielskiego „Sunday Express" słał wzruszające sprawozdania o wielkiej umiejętności swego ostatniego lekarza. Dzięki publikacjom tej gazety koła lekarskie Anglji zwróciły uwagę na naukową pracę holenderskiego kolegi i dziś sznur aut zwozi do jego domu pacjentów ze wszystkich stron świata.

Nie wierzę bynajmniej — tłómaczył mi dr. Bendien — że odkryłem radykalny środek na raka! Zdołałem jedynie uzyskać możliwość rozpoznania tej choroby w zaraniu, za pomocą spektralnej analizy krwi. Stoję dopiero u punktu wyjścia serji nowych odkryć w tej dziedzinie. Wskazałem tylko drogę nauce i mam przeświadczenie, że stoję u wejścia do tunelu, z którego drugiego końca widać światło. W przeciwieństwie do licznych badaczy nie postawiłem sobie za zadanie wynalezienie bakcyla raka, ale rozpoznanie choroby w okresie, gdy nie wywołuje ona jeszcze dolegliwości i dozwala na przerwanie jej radykalnie lekarzowi. Ponadto stwierdzić mogę u pacjentów, z powodzeniem uwolnionych od nowotworu rakowatego, czy czeka ich recydywa, czy też zupełne wyleczenie. Podporządkowuję zatem swoją metodę zabiegom chirurgicznym i badaniom krwi, ustalam trwałe powodzenie dokonanej operacji".

Tyle przytaczamy z artykułu pewnego pisma, którego tytułu nie pamiętamy. Od siebie dodajemy, że właściwie nic tu nowego niema, jeśli chodzi nam o wyleczanie raka! Toż ten doktór Bendien

stosuje to, co stosuje obecnie cała medycyna „oficjalna", to znaczy — nóż! A ponieważ wynalazek d-ra Bendiena jest jeszcze bardzo świeży, gdyż liczy zaledwie dwa lata, nie może jak najzupełniej być mowy o wypróbowaniu wyników jego operacji. Nie twierdzi on też, że raka wylecza radykalnie, a jedynie zdolny on jest do stwierdzenia choroby raka w organizmach już bardzo wcześnie, kiedy jeszcze niema żadnych dolegliwości.

Medycynie „oficjalnej" stwierdzenie takie nic nie pomoże, może wszakże stanowić ważną wskazówkę dla leczenia homeopatycznego.

Owemu angielskiemu dziennikarzowi dr. Bendien pomóc nie umiał i pacjent mu zmarł, gdyż nowotwór był już dobrze rozwinięty. Nie jesteśmy w stanie polecić nikomu z naszych Czytelników, aby pojechał do Zeist, gdyż zawsze będzie zapóźno, gdy nowotwór już istnieje, a dopóki niema nowotworu, możnaby jedynie według metody d-ra Bendiena ustalić, czy może w przyszłości nie ukaże się nowotwór.

Jak już pisaliśmy, zadaniem naszem jest informowanie szerokiej publiczności o wszystkiem, co badania itp. aż do ostatniego czasu wykazują. To też uważamy za swój obowiązek redakcyjny, podanie następującej wiadomości, która i u nas przechodziła przez szpalty dzienników. Wiadomość ta brzmi: „General-Anzeiger" donosi, że frankfurcki największy w świecie trust chemiczny I. G. Farben w najbliższym czasie odda na usługi ludności nowy środek przeciwko chorobie raka. Zdaniem fachowców — pisze dziennik — środek ten wywoła rewolucję na polu zwalczania raka. Wynalazcą nowego środka jest dyrektor medjolańskiego instytutu zwalczania raka, Figuera, który badania i doświadczenia w tym kierunku prowadzi już od dziesiątków lat.

Zasadą wynalazku ma być wzmocnienie odporności organizmu przeciw rakowi, za pomocą injekcji produktów, zmniejszających gruczoły. Te ekstrakty gruczołowe mogą być podobno także brane z pożywienia. Są to ekstrakty śledziony, szpiku i tymianu".

I czegoż jeszcze chcemy? Potrzebujemy tylko jeszcze zaczekać chwilę, a fabryka niemiecka uszczęśliwi nas nowym przedziwnym środkiem, wprawdzie z wszelką pewnością nie wyleczającym raka, ale zato dającym olbrzymie dochody przemyślnym Niemcom. Zapowiedź podobna kubek w kubek do przepowiadającej ukazanie się owego nieszczęsnego i strasznie szkodliwego dla zdrowia ludności salvarsanu. Do zapowiedzi ukazania się salvarsanu dodawano tylko jeszcze, że za dwa lata nie będzie już kiły na świecie! Tak daleko zapowiedź przeciwrakowa się nie zapuszcza; przeciwnie, wyraża się cokolwiek ostrożnie, iż chodzi **tylko** o „uodpornienie" organizmów, choć przyobiecana nawet „rewolucja".

Prosimy Czytelników naszych, aby takim wieściom nie wierzyli i nie oddawali się przedwcześnie nadziejom. Wiadomości tego rodzaju lansują wytwórnie farmaceutyczno-chemiczne do gazet, aby te już naprzód urabiały opinję korzystną dla przyjść mającego

środka, a prasa — zwykle bezmyślnie — powtarza bzdury takie, nie zdając sobie sprawy, ile złego wyrządza czytającej publiczności.

Z dotychczasowych naszych artykułów przekonują się nasi Czytelnicy, iż przytaczamy jedynie orzeczenia sławnych profesorów medycyny „oficjalnej", czyli allopatji. Widać tu zupełny bałagan, zupełny chaos i nic więcej!

Zwolennicy terapji allopatycznej są tak mało zarozumiali, że całe ich usiłowania i leczenia pojmują jako dodatki do chirurgji. Ja rozumiem sprawę inaczej: Możnaby chirurgję uważać jako pomocnicę odpowiedniej terapji rakowej, a nie odwrotnie. Że lekarz posiada też nóż, to jest rzecz w porządku, ale nie jest w porządku, gdy się pomyśli tego lekarza jako dodatek do noża. Jest to poprostu głupstwem!!! Operacja nie zmienia zasadniczego wnętrza pacjenta; leczenie jakiebądź stoi nierównie wyżej, pomyślane jest głębiej i nie chce używać gwałtu nawet w wypadkach ciężkich.

Medycyna oficjalna posiada jedynie jedną zasadę, a mianowicie: „Poznać jak najwcześniej i jak najwcześniej operować!" Ale w ten sposób nie rozwiązuje się problemu rakowego.

Badania lekarzy i badaczy, nie należących do obozu oficjalno-operacyjnego, idą w innym kierunku. Jak już na początku naszych artykułów wspominaliśmy, my chcemy **leczyć,** my chcemy dać naturze poparcie, aby sama postarała się o wyleczenie organizmu, przyczem nie odrzucamy zasadniczo operacji. Mogą zachodzić wypadki, że operacja potrzebna w interesie chorego, aby mu choć przejściowo przynieść ulgę, albo też w interesie lekarza. Wypadki uratowania życia pacjentowi za pomocą operacji są tu nadzwyczaj rzadkie. Operacja ma tu za zadanie, odłożenie na jakiś czas śmierci i nic więcej, a od leczenia jako takiego jest chirurgja bardzo daleko i pod tym względem nie umie niczego.

Wspomnę tu jeszcze o jakimś jedynym środku na raka, na który czeka ludzkość, a którego pojawienia się wyglądają ludzie ze strony nauki, jak to niby ma się obecnie ukazać w owej fabryce niemieckiej i o czem ukazują się tak często artykuły w pismach codziennych.

My możemy zapewnić każdego chorego na raka, posiadającego jeszcze wystarczające siły żywotne, że **może się wyleczyć,** jeśli urządzi sobie życie inaczej niż dotychczas, gdy będzie schodził z drogi wszelkim podrażnieniom i zażywał odpowiednie środki **homeopatyczne!**

Rozumie się, iż **jedynego** lekarstwa przeciwrakowego nigdy być nie może wobec różnorodności wypadków tej choroby, choć istnieją wiarogodnie stwierdzone wprost cudowne wyniki niektórych lekarstw.

Gdy osiągniesz skutki, ludzie poznają się na Tobie — jeśli doznajesz zawodów, Ty poznajesz ludzi.

# Życie — to uczta.

„Jedzenie, to cel wszelakiej czynności ludzkiej“ mówi jeden z poetów. ‚‚Aby jeść, pracuje człowiek, aby sam miał co jeść daje nam jeść restaurator, naraża się marynarz na burze i inne niebezpieczeństwa, idzie żołnierz w bój, pochlebca chwali panujących itd. Myślałem nieraz nad tem i doszedłem powoli do wniosku, że „życie jest ucztą!“

Rzadko rzecz tak prozaiczna znalazła tylu piewców. A gdzież sztuka, gdzie miłość?

Sztuka i miłość, to siły burzące. Obie niszczą człowieka, działają, aby części organizmu ulegały stale zużyciu i czynią życie właściwie tylko powolnem konaniem. Jeśli to konanie ma nie nastąpić szybko, trzeba postarać się, aby to, co się niszczy i zużywa, uzupełniać. Tą siłą uzupełniającą i utrzymującą jest — jedzenie.

Tak, jak wszystkie siły naturalne, jest też jedzenie w rzeczywistości sprawą jak najprostszą. Wszystkie rasy ludzkie i wszystkie okolice posiadają pewną wcale nie bogatą ilość pokarmów. Obok różnych soli i kilku środków, działających na smak i pewne podrażnienie, występują właściwie tylko trzy wielkie grupy: białka, węglowodany oraz tłuszcze, które stanowią wartość główną wszelakich środków spożywczych.

Z chwilą, gdy natura uzależniła człowieka od powyższych środków, zaprosiła go do spożywania przez — apetyt i dała mu w naddatku przyjemność po spożyciu potraw. W sposób bogaty oddaje natura człowiekowi w dziale białka rozmaite gatunki mięsa, jajka, mleko i sery; tłuszcze może zabierać z łojów, słoniny i masła, a węglowodany — tu ma do dyspozycji całe masy roślin. Wszystko to daje nam natura bez uciekania się do drobiazgowości i pedantyzmu: Kto ma ochotę, ten może potrzebny tłuszcz wyciągnąć np. z owoców, w czem z orzechów i oliwek nawet mnogo, ten może żywić się jarsko, jak Japończycy, lub też żyć może, jak Eskimosi, z czystego mięsa, ryb i tranu. Każdy rodzaj pożywienia jest w danym wypadku do zniesienia, jeśli przyrządzono je odpowiednio sztucznie.

Jednakże żadnej sztuki tak silnie nie zaczepiano, jak właśnie sztuki kucharskiej, czyniącej z białka, tłuszczu i węglowodanów ucztę. Intelektualiści — nie rozróżniając obżarstwa od delikatności — patrzyli na pożywienie z góry przez długie czasy, rycerstwo nie dbało o odżywianie się odpowiednie. Czyż to język, podniebienie i zmysł smaku nie stanowią zupełnie równowartościowych narządów, jak słuch lub wzrok, które oddają nam wrażenia muzyki lub malarstwa?

Przytem natura wskazała nam przecież sama wyraźnie drogę, zaopatrywając nas w zmysł smaku. Niedbalstwo w tym kierunku karze natura chorobą. Na skutek jednostajności w odżywianiu się można stracić możność dalszego odżywiania potrzebnemi do utrzymania życia środkami. Natura jednakże nie wymaga tylko uroz-

maicenia, ale żąda niemniej miłej powierzchowności. Dlatego musiały wszystkie dotychczasowe zabiegi, aby zastąpić zwykłe nasze środki odżywcze sztucznemi, syntetycznemi środkami, zbankrutować z kretesem.

Przedewszystkiem nie można skasować apetytu, będącego pewną uprzednią radością i oczekiwaniem, jeśli mają gruczoły w ustach i żołądku funkcjonować należycie. Ślina, zbierająca się w ustach, to nie byle co, ale bardzo ważny czynnik trawienny. Ślina zamienia mąkę w cukier, a potrzebujemy tej śliny tyle, że wytwarzamy jej około 1 i pół litra dziennie.

Lecz i pozatem natura sprzeciwia się pracy laboratoryjnej, a poleca sztukę gotowania. Natura chce i wymaga, aby środki spożywcze posiadały towarzystwo, jak np. rośliny mają mieć celulozę, będącą właściwie tylko balastem. Tymczasem znane nam, iż okręt zabiera z sobą „balast" tylko dlatego, że go potrzebuje. Nasz system trawienia potrzebuje także balastu koniecznie, ponieważ pracuje on jedynie, gdy go coś pobudza do tej pracy. Kiszki, choćby nawet najdelikatniejszej panny, posiadają długości 5 metrów oraz pojemności 40 metrów kwadratowych, wymagają zatem, aby zapełnić je „dostateczną treścią", a skoroby się ta delikatna panienka odżywiała tylko równie delikatnemi ciastkami, to jej lekarz przepisze z pewnością gatunki chleba, noszące wprawdzie zwodnicze, delikatne nazwy, są jednak bogate w ów „balast".

Utopje, jakoby można odżywiać się jakiemiś drobnemi pigułkami lub tablecikami, trzeba raz na zawsze i ostatecznie pogrzebać. Gra tutaj wielką rolę jeszcze i coś innego: Otóż w środkach spożywczych naturalnych zawarte są różne bardzo dla życia i zdrowia ważne substancje, których chemja wykryć nie potrafi. Myszy, mające się bardzo dobrze przy odżywianiu zwykłym chlebem, zdychają dość szybko, gdy się pokarm ich taki przez przeciąg kilku godzin wystawi na działanie gorącego powietrza. Rozumie się, iż skład wewnętrzny chleba się nie zmienił, ale na skutek działania gorąca zniszczono dla życia konieczne substancje, noszące nazwę — witamin.

Słyszeliśmy niedawno w Berlinie w Towarzystwie medycznem odczyt, w którym sławny profesor udowodnił, iż u nas gotuje się zbyt długo wszelkie jarzyny, które w ten sposób tracą dużo ze swych wartości odżywczych. Z tego powodu jadamy my np. dość dużo więcej, niż Italczycy lub Francuzi, którzy jarzyn swych tak długo nie gotują; a co dopiero mówić o Rosjanach.

Z tem wszystkiem sztuka kulinarna liczyć się jest zmuszona. Dzisiaj inne już czasy; dawniej uważano za wiedzę tylko to, co nie było osobiste i dlatego o tem co było bardzo osobistem, jak np. jedzenie, nie chciano nic wiedzieć. Jakże długo mylono się co do możności trawienia, sądząc tu o wykorzystaniu przez organizm. Dziś wiemy wszyscy, iż np. ugotowane jajka na twardo trawi się i organizm je wyzyskuje lepiej niż ziemniaki; różnica tylko w tem, że jajka leżą dłużej w żołądku, są trudniej strawne.

Najważniejszą sprawę dla wyzyskania przez organizm jakiejś potrawy stanowi jej przyprawienie i przyrządzenie. Brillat — Savarin powiada: „Wynalezienie jakiejś nowej potrawy, to rzecz ważniejsza dla ludzkości niż odkrycie jakiejś nowej gwiazdy.“ A tak, jak ten wielki znawca sztuki kulinarnej, trzeba zrozumieć, iż gastronomja nie była nigdy i nie jest przeciwniczką, ale jest spólniczką lekarza. Sztuka gastronomiczna umie wyleczać chudość, ale umie też rzecz przeciwną. I dlatego zajmują się uczeni i badacze coraz to więcej i dokładniej sztuką kulinarną.

Artyści zajmują się tą sztuką już od dawna z namiętnością (zresztą czegożby artyści nie czynili z namiętnością). Aleksander Dumas napisał „Dictionnaire de cuisine“, zawierający 700 stron, imię śpiewaczki Melba żyje do dziś dla lodów pomarańczowych, a Rossini skomponował nietylko operę „Wilhelm Tell“, ale również „Tournedos a la Rossini“. Lord Byron śpiewa, jak sobie przypominamy, iż „szczęściem człowieka od czasu, gdy Ewa jadła jabłka, jest dobra uczta“.

## Nerwozyzm.

I.

Choroby nerwowe, przejawiające się w częściowych lub ogólnych oznakach nie normalnego stanu czucia, ruchu i inteligencji, bez gorączki i bez wyraźnych zmian patologicznych w systemie nerwowym — nazywamy **newrozami.** Bezpośrednia jednak przyczyna newroz leży w zmianie normalnych własności pierwiastków nerwowych. Są to choroby zwykle chroniczne, dla allopatji prawie zawsze nieuleczalne, homeopatja zaś wylecza je dość często.

Wszystkie newrozy można podzielić na cztery grupy:

1) Newrozy czucia
2) Newrozy ruchu
3) Newrozy inteligencji
4) Newrozy mieszane.

Newrozy mogą być tylko częściowemi, t. j. mogą się wyrażać w pewnych tylko objawach. Skóra może np. być nieczułą na ból, a być wrażliwą na ciepło, ciśnienie, dotykanie. Kurcz mięśniowy ograniczać się może na pewnym mięśniu lub niektórych tylko włóknach mięśniowych. Częściowe delirja obłąkańcze mogą mieć miejsce wobec normalnego stanu innych zdolności intelektualnych.

Przyczyny usposabiające do newroz można podzielić na trzy kategorje:

1) Przyczyny organo-dynamiczne (indywidualność, odziedziczenie, nadmierne pobudzanie nerwowe często się powtarzające, wrażliwość systemu nerwowego kobiet i ich choroby fizjologiczne, jak perjod, ciąża, poród itp.)

2) Wpływy kosmiczne (gorąco, chłód, wilgoć).

3) Wpływy przebytych chorób (tyfus, odra, szkarlatyna, ostre i chroniczne choroby żołądkowe, kiszek, organów moczopłciowych, wątroby, anemja, blednica, reumatyzm, gruźlica itd.).

Potrzeba się rozejrzeć w dzisiejszej rzeczywistości, przyjrzeć się uważnie życiu codziennemu, to nie może nie rzucić się w oczy przerażająca wprost ilość niezadowolonych, zniechęconych, rozdrażnionych i apatycznych. Na tem tle powstaje w ostatnich czasach przeważnie klęska nerwowości. Jasnem chyba jest dla każdego myślącego, iż nerwowość ostatnich czasów stanowi już klęskę społeczną, a klęska ta jest tem groźniejsza, że nie oszczędza ona nawet młodego pokolenia, nie oszczędza dzieci. Taki nerwowy osobnik nie posiada w dostatecznym stopniu wytrwałości w pracy, nie objawia odporności wobec stosunków, kłopotów i trudności życiowych, nie potrafi dawać sobie rady ze skomplikowaną dziś konjunkturą życiową, nie wykazuje panowania nad sobą i tak potrzebnej pogody ducha, a co najgorsze, to to, że przykry swój nastrój przelewa na innych. Na skutek takiego stanu rzeczy przysparza osobnik tego rodzaju rodzinie i otoczeniu niemało kłopotów i udręki.

Nerwowa dzisiejsza młodzież nie posiada promiennej radości życia, szerszych horyzontów, głębszego zainteresowania dla ideałów, zaufania i wiary we własne siły — tych cech naturalnych prawdziwej młodości — ospałość, bierność duchowa, granicząca częstokroć z uczuciem bezcelowości istnienia, przytłumienie wrażliwości moralnej i etycznej z jednej strony, skłonność do kierowania uwagi tylko na własną osobę fizyczną, gorączka dążenia w kierunku znalezienia silnych podniet dla pogrążonej w rozterce wewnętrznej psychiki — z drugiej znowu strony swoisty egoizm i odpychający snobizm — oto zwracające na siebie uwagę właściwości fizjognomji duchowej zneurastenizowanej obecnej młodzieży.

Słabość nerwowa dzieci przejawia się w postaci wrodzonego lub nabytego usposobienia chorobliwego. Niespokojne w niemowlęctwie, kapryśne i krzykliwe, chociaż nic im nie dolega, tego rodzaju dzieci w późniejszym okresie stają się niesforne, złośliwe, skłonne bez dostatecznego powodu do gwałtownego podniecenia, trudne do prowadzenia w domu, niełatwo poddające się zabiegom wychowawczym w szkole — nie są w stanie skupić uwagi i zebrać myśli — zbyt szybko się męczą. Nerwowe dziecko już na pierwszy rzut oka wyróżnia się z pośród pogodnych, wesołych i ruchliwych rówieśników wiecznem niezadowoleniem ze wszystkiego, ponurością i skłonnością do płaczu, krnąbrnością i uporem, predyspozycją do grymasów, drgawek i najróżniejszych mimowolnych odruchów.

Tak się przedstawia w ogólnych zarysach sylwetka napiętnowanego nerwowością dziecka, stającego się dla rodziców prawdziwem udręczeniem, doprowadzającego ich nieraz wprost do rozpaczy.

Nerwozyzm przejawiać się może w ostrej formie, przy objawach gorączki, wypadki jednak takie należą do wyjątków. Nerwozyzm jest zwykle chorobą chroniczną, zmienną, indywidualną, kapryśną w

swych objawach. To mózg, to rdzeń kręgowy, to serce, to żołądek, to znowu organy moczopłciowe mogą być głównym ośrodkiem choroby.

Nerwozyzm stał się chorobą wieku. Politycy, literaci, dziennikarze, poeci, jednem słowem wszyscy, których umysł ciągle naprężony, naciągnięty strzałą własnej ich zarozumiałości, stają się ofiarami tej ogólnej dziś choroby. (C. d. n.)

# Gazy bojowe.

V.

Na początku pierwszego naszego artykułu pisaliśmy o uchwale Głównego Zarządu Czerwonego Krzyża, iż zadaniem tej pożytecznej ze wszechmiar instytucji będzie staranie się, aby ludność cywilna, nie biorąca w wojnie udziału, była możliwie zabezpieczona przed działaniem wypadków wojennych. Była tam mowa właśnie o wojnie chemicznej, ale fachowcy wojskowi są zdania, iż każda strona wojująca podepcze raczej międzynarodowe zobowiązania, niżby się miała zrzec stosowania broni, mogącej zapewnić jej przewagę. Następstwem tego faktu jest, iż w literaturze wojskowej i na łamach pism omawia się szeroko i szczegółowo wszelkie możliwości wojny lotniczo-gazowej.

W zakresie obrony przeciwlotniczej na pierwszy plan wysuwają się — Niemcy. Z przysłowiową niemiecką gruntownością oblicza się u nich, ile czasu trzeba na ewakuację kina, szpitala, więzienia, ile powietrza potrzeba na każdą osobę w schronie. Na budowę schronów w samym tylko Berlinie wydano w roku zeszłym kilkanaście miljonów marek. (A u nas?)

Tymczasem w różnojęzycznej literaturze wojskowej ścierają się dwa obozy. Pierwszy obóz, to zwolennicy teorji italskiego generała Douheta, wedle którego silne lotnictwo będzie mogło samo rozstrzygnąć wojnę, zanim się ugrupują armje lądowe. Teorja ta została przyjęta przez rząd italski. Minister Balbo z wielką energją zwiększał italską flotę powietrzną. Ma też generał Douhet dość licznych zwolenników i w innych krajach, np. w Anglji.

Przeciwnicy tej teorji twierdzą, że lotnictwo odegra mimo wszystko rolę drugorzędną, a bój rozstrzygną na ziemi piechota, artylerja i czołgi. Do tego obozu zaliczani są między innymi Francuzi, generał Niessel i marszałek Petain.

Italski generał Enrico Mattese doszedł do bardzo interesujących wniosków w zakresie bombardowania lotniczego. Twierdzi on, iż niebezpieczniejsze będą bomby kruszące, wybuchowe, natomiast gazowe będą mniej straszne. Tego samego zdania są też fachowcy niemieccy, którzy na pierwszem miejscu umieszczają bomby kruszące, na drugiem pożarowe, a dopiero na trzeciem — gazowe.

Niechaj tam będzie jako chce, ale społeczeństwa przygotowują się do obrony przeciwgazowej. Prasa codzienna informuje nas o tych przygotowaniach zagranicznych, ale równocześnie pojawiają się

fantastyczne wieści, zwłaszcza w prasie niemieckiej i francuskiej, o wynajdywaniu coraz to nowych gazów, przed któremi nie uchroni rzekomo żadna maska, ani żaden schron.

Według twierdzenia znawców, sprawa nie przedstawia się jednak tak tragicznie. Można przyjąć za pewnik, że obawy przed napadem gazowym są przesadne z tem zastrzeżeniem, że ludność atakowanego ośrodka będzie pod każdym względem karna i solidarna, i, przygotowawszy zawczasu schrony, maski i ubrania, zastosuje się bezwzględnie do wskazówek władz. Środki, któremi dysponujemy, są bowiem w możności uchronić nas przed prawie wszystkiemi znanemi gazami. Przed **iperytem** i **luizytem** chroni odpowiednie ubranie i maska lub schron, przed innemi gazami maska, której pochłaniacz, jeśli jest dobrze zbudowany, pochłania każdy gaz i niema gazu, któryby się mógł przez niego przedostać.

Posiadamy też już obliczenia orjentacyjne co do czynnej obrony przeciwlotniczej, gdyż chyba nikt nie sądzi, że kraje wojujące poddadzą się biernie działaniu samolotów bombowych. Mamy dziś pierwszorzędną artylerję przeciwlotniczą i ta występuje na widownię, skoro nadejdzie skądkolwiek sygnał, iż się zbliżają w pewnym kierunku samoloty nieprzyjacielskie. Dalej potrzebne do obrony miast są również samoloty obronne, które po nadejściu sygnału wzbijają się w powietrze, aby stoczyć bój w przestworzach, odpędzić wroga i niszczyć jego nadjeżdżające samoloty.

W roku 1918 przypadał jeden zestrzelony samolot nieprzyjacielski na 3 do 4 działa przeciwlotnicze, będące w użyciu. Na zestrzelenie jednego samolotu zużywano aż 5000 do 6000 pocisków. Od tego czasu jednak artylerja przeciwlotnicza zrobiła bardzo znaczne postępy.

Co do niebezpieczeństwa wojny gazowej, to mówią cyfry, iż na 35 miljonów ofiar wielkiej wojny zagazowaniu uległo jeden miljon, a śmierć wskutek działania gazów poniosło 30 000. W ostatnim okresie wojny zginęło skutkiem otrucia gazami tylko dwa i pół procent, co należy przypisać skuteczniejszej obronie oraz ulepszonym sposobom ratowania zagazowanych, mimo, że częstość stosowania gazów się zwiększyła. (C. d. n.).

## Przeciwko ukłóciom owadów.

Miejsce ukłóte pociera się natychmiast salmjakiem, co usuwa ból i przeszkadza nabrzmieniom. Równie dobrze działa lanolina, roztwór arnyki i natarcie wazeliną lub olejkiem anyżowym. Tak samo można zużyć octanu glinkowego w tym celu.

Z innych jeszcze używanych środków przytaczamy tu sok cebulowy oraz cokolwiek olejku goździkowego, rozpuszczonego w spirytusie. Przy wyjazdach letnich w okolice, gdzie znajdują się dokuczliwe owady, można zabierać z sobą buteleczkę z rozczynem właśnie olejku goździkowego w spirytusie na każdy wypadek. Kto chce może już naprzód natrzeć sobie twarz, ręce i szyję tym rozczynem, aby owady odstraszyć.

# Główne nasze zmysły i ich kształcenie.

VIII.

Z tego wynika, iż nie możemy poznać rzeczy w samych sobie, lecz poznajemy je tak, jak one się naszym zmysłom przedstawiają. Nie możemy wyjść ze siebie i wniknąć w świat zewnętrzny, ani też nie zdołamy wprowadzić rzeczy w nasze organy spostrzegania. Wszakże przedmioty drażniące nasze oko lub ucho, pozostają zewnątrz naszych zmysłowych narządów, udzielając im jedynie pobudki do czynności. Od czego zaś właśnie zależy takie pobudzenie, taka wzruszająca siła, tego my już nie wiemy. Również i to nie jest nam wiadomem, czem są w zmysłowych narządach stany wywoływane przez podnietę. To pewna, iż pomiędzy uczuwającą i spostrzegającą duszą człowieka a światem zewnętrznym nie może istnieć bezpośrednie obcowanie. Pomiędzy niemi bowiem znajduje się narząd cielesny, który ułatwia wprawdzie komunikację, ale jednocześnie jest on murem chińskim, sprawiającym niemożliwość wszelkiego istotnego poznania rzeczy, a to z tego powodu, że ów zmysłowy narząd według swej własnej natury przekształca przyjęte wrażenia.

Pomyślmy jeszcze i o tem, że zmysły nasze nie przynoszą nam żadnej wiedzy o bardzo wielu procesach świata zewnętrznego. Słuch nasz spostrzega jedynie takie drgania dźwiękowe, których ilość zawarta jest pomiędzy 20 a 36 000 na sekundę; zarówno zaś powolniejsze jak i szybsze, nie są już wcale przez nasze ucho spostrzegane.

I zmysł ludzkiego wzroku ma także swoje granice. Czerwone światło odbywa około 488 biljonów drgań na sekundę, a światło fijoletowe robi ich 764 biljonów w tym samym czasie; już zaś na drganie powolniejsze i szybsze oko nasze jest nieczułe.

możliwe; gdy bowiem sądzimy, iż widzimy rzeczy, wtedy widzimy siebie tylko; właściwie nie możemy nic na tym świecie poznać, — możemy jedynie wiedzieć o różnych zmianach, które się w nas samych odbywają. To, co uczuwamy, jest tylko modyfikacją nas samych, w nas samych się odbywającą; trudno zaś powiedzieć, jak

Drgania eteru dają się odczuwać jako ciepło wtedy tylko, jeśli jest ich przynajmniej 18 miljonów na sekundę; mniejszej ilości już nie odczuwamy.

Miałyżby nasze wrażenia smakowe i węchowe nie zawierać takich samych przerw? Śmiało można sobie wobec tego postawić pytanie, czy nie mogłoby istnieć więcej nad wyżej wspomniane sześcioro zmysłów? Gdybyśmy zaś posiadali albo delikatniejsze zmysły, albo większą ich ilość, to czyżbyśmy wtedy nie odczuwali wrażeń, o których obecnie nie mamy pojęcia? Stawiamy więc ostatecznie wniosek, iż świat zewnętrzny sam w sobie nie jest nam znany, gdyż wiedza o nim, powzięta z pomocą naszych zmysłów, jest niedostateczną wogóle, a w szczególe pełna przerw. Mniemanie zatem, iż wszystko tak jest, jak nam się przedstawia, nie wytrzymuje krytyki. „Poznanie przedmiotów zewnętrznych jest dla człowieka nie-

przychodzimy do pojęcia tego, co się zewnątrz nas znajduje. Nic więc nie wyświetla lepiej doskonałości ludzkiego umysłu, jak to, że on umie wykryć nawet ów fałsz, na popełnianie którego skazała go niejako przyroda".

Wrażenia czuciowe wewnątrz nas powstają i wewnątrz nas się znajdują, a jednak my je stosujemy do świata zewnętrznego; barwy, dźwięki, zapachy, zdają się w nas wpływać, zdaje nam się, że obce ciała czujemy, jakby własne ciało. Więc ze subjektywnem życiem zmysłów zrasta się niejako świat objektywny. Spróbujmy to objaśnić. Nie słyszymy w uszach, ale w duszy i w duszy naszej doznajemy czuciowych wrażeń, nie zaś w narządach zmysłowych. Jeśli zaś kto woli, może powiedzieć zamiast: w duszy, w mózgu. Wszyscy fizjologowie twierdzą, że podniety, które nie doszły do mózgu, nie wywołują aktu zmysłowego. Odczuwamy nie przedmioty oraz procesy, zewnątrz nas będące, ale własne nasze stany. Jakże to więc dochodzimy do przekonania o istnieniu świata zewnętrznego?

Naprzód trzeba wiedzieć, iż człowiek dojrzały inaczej odczuwa aniżeli dziecko; on bowiem odznacza się pod tym względem objektywnością, dziecko jest subjektywne. Zwolna dopiero dochodzi życie zmysłowe do poznawania stosunku względem świata zewnętrznego. Z początku charakter tego życia jest czysto zewnętrzny. Dziecię w pierwszych tygodniach życia nic nie wie ani o swojem ciele, ani o świecie zewnętrznym, ani o swojej duszy. Nie posiada ono żadnej świadomości o działaniu tych trzech czynników. Ono sobie nic nie wyobraża, ono czuje tylko zmiany stanów wewnętrznych. Zmysły potrzebują czasu, aby się w nas wykształciły, aby się stały sobą. Zatem też pierwsze akty zmysłowe, są to **czucia** jedynie i nic więcej, bez domieszki pojęciowych pierwiastków. Dopóki taki wewnętrzny stan trwa, dziecko nie może mieć wpływu na ową czuciowość, nie może ono sprowadzić wrażeń zmysłowych, ani ich uniknąć. Dziecko nie wie, co jest przyczyną bólu, czy silne światło, czy ukłócie igłą; nie wie też nic o siedlisku bólu i przeto nie sięga do miejsca, gdzie jest dolegliwość, ale tylko oddziaływa, krzycząc lub wykonywując rozmaite bezwiedne ruchy. Jest to czynny mechanizm jedynie nerwowego oraz mięśniowego systemu.

Atoli owe pierwsze objawy czuciowości należy uważać już za początki życia psychicznego. Są to zmiany stanu pierwotnego, poruszenia sił utajonych, związane z cichą świadomością czynności w przeciwstawieniu do spoczynku. Oko mruży się i otwiera, zwraca się to w tę, to w ową stronę, narząd zmysłowy nabiera mocy, znów słabnie — stosownie do zewnętrznych podniet i tak stopniowo tworzy się rozróżnianie pomiędzy światłem a ciemnością, pomiędzy rozmaitemi odcieniami światła. Uczucie ruchu w mięśniach ocznych wchodzi w coraz to silniejszy związek z wrażeniami światła: w ten sposób powstaje przeczuwanie jakoby fizyczno-fizjologicznego procesu widzenia. Każde czuciowe wzruszenie, choć ono jest nawet pierwotnie czysto mechaniczne, pociąga za sobą jednak trwały

wpływ, pozostawia po sobie niejako psychiczny ślad, który to ślad wobec nowych wzruszeń wzmacnia się nieustannie i człowiek doznaje coraz wyraźniej czuciowych wrażeń. A to, co było pierwotnie aktem nierozumnym, bezcelowym, zamienia się wnet na czynność świadomą i dowolną. (C. d. n.).

---

# Człowiek a cukier.

II.

My, ludzie dojrzali, zajęci, pochłonięci przez bieg wypadków życia codziennego, zwykle odbiegamy w praktyce od teorji; nawet, gdy dobrze rozumiemy swój błąd. Jako człowiek z natury prawdomówny, powiem, że naszą niedolą jest samodzielne używanie rozumu, że decydujemy sami o swych działaniach, że nad nami nie masz już kontroli i pohamowania rozsądnego. Jesteśmy już staremi końmi, samopas puszczonemi. Mówimy jedno, a czynimy coś wręcz przeciwnego. Wiem o tem dobrze, bom sam pełen winy...

Ale dzieci? To całkiem co innego. Tu spoczywa na nas cała odpowiedzialność za życie i zdrowie tych maluczkich, patrzących w nas, jak w obrazy wszelakiej mądrości. To też każdy krok nasz w stosunku do tych istotek, bezbronnych i nierozumiejących, nieświadomych, powinien być obliczony i przemyślany.

Wróćmy tedy do słodyczy. Wiadomo, że do niedawna jeszcze istniał problem słodyczy w djetetyce dziecięcej. Były poważne „za" i „przeciw". Dzisiaj nauka problem ten rozstrzygnęła w znaczeniu raczej dodatniem. Wychowanie dziecka odbywa się dziś na podstawie wiedzy, którą dała i teorja i praktyka oraz badania w tym kierunku przeprowadzone. Wprawdzie niema całkowitej zgody w zagadnieniu co do znaczenia cukru w odżywianiu dziecka, ale dziś różnice w zapatrywaniach są coraz to mniejsze i mało liczne. Ogólnie uznano, że cukier, stojący we właściwem miejscu w djetetyce dziecięcej, ma wielkie działanie dodatnie, jest niemal niezbędny. Wydaje się nawet wątpliwem, czy odżywianie dziecka byłoby racjonalne, gdybyśmy z jego spisu potraw codziennych usunęli cukier lub słodycze.

Dziecko, jako młodziutki organizm, budzący się do życia, szafuje zapasem swych sił, jeśli mu mamy więc uzupełnić wyczerpujący się szybko zasób tej energji, musimy dbać o to, aby w organiźmie dziecka nie brakło czynników, wytwarzających energję. Do tego zaś droga prowadzi przez warunki higjeniczne i właściwe odżywianie, w którem muszą występować w stosownych ilościach tłuszcze, białko i węglowodany, które wytwarzają energję życiową. Proces wytwarzania tej energji przez organizm ludzki można porównać z procesem zasilania pieca węglem, który, żarząc się, wytwarza energję cieplną. Tutaj możemy porównać działanie węgla z działaniem tłuszczów w organiźmie ludzkim; węgiel bez żarzenia, bez pło-

mienia, nie dałby ciepła, tak samo, jak tłuszcz bez węglowodanów nie może dać organizmowi ludzkiemu dostatecznej energji do podtrzymywania życia. To jest warunkiem niezbędnym.

A teraz, jeśli mowa o aktywności fizycznej organizmu, jak w tym wypadku — organizmu dziecka, należy zasilać go pokarmem, który będzie źródłem szybkiego wytwarzania się nowego zapasu energji. Ten środek gotowy stanowią pokarmy, zawierające węglowodany, zatem przedewszystkiem — cukier.

Są również węglowodany w mleku, groszku, owocach, kartoflach, fasoli itd. Nabiał i warzywa są pożywieniem „ochronnem", dlatego winny zajmować należne im miejsce w djecie każdego dziecka, jako dostarczające witamin. Organizm dziecka wymaga również białka, które zawierają mleko, jajka, sery, mięso, ryby i inne produkty. Białko jest niezbędne dla organizmu ludzkiego, jako czynnik wzmacniający mięśnie i kości.

Naturalny pociąg dziecka do słodyczy uważano dawniej powszechnie za łakomstwo, które nawet karcono. To była stanowczo przesada i niemądrość. W stosunku do dziecka dbać należy jednak niesłychanie rzetelnie o to, aby zaspakajanie tej naturalnej potrzeby fizjologicznej odbywało się bez zakłócania procesu odżywiania, trawienia, bez jakiejkolwiek szkody dla organizmu. Dbać zatem należy zarówno o ilość, jak i o postać cukru, wprowadzanego do organizmu dziecka. Słowem, matki powinny wiedzieć, gdzie leży granica między pożytkiem a potrzebą, a nadużyciem i szkodą.

Dzieciom można cukrzyć niektóre pokarmy lub dawać cukier przetworzony w konfiturze, deserach i kompotach, a nieraz czekoladę i niektóre gatunki ciastek.

Jak podają źródła naukowe amerykańskie, cukier — po przyjęciu go przez żołądek, daje organizmowi około 92 procent energji przez siebie wytworzonej.

Czy słodycze stoją wyżej w swem działaniu odżywczem od cukru? Bezwarunkowo tak! Naprzykład słodycze, zawierające cukier, kakao, mleko, orzechy itp., posiadają białko, tłuszcze i sole mineralne, a wyroby cukrowe, zawierające mleko, czekoladę lub słód, masło, żółtka i surowe owoce, zawierają nawet — witaminy.

Wreszcie, jeżeli się mówi, że słodycze przyśpieszają proces psucia się zębów, to wszak i inne potrawy, osiadające na zębach lub pomiędzy niemi, a nieusunięte, powodują rozkład i psucie się szkliwa zębów. Tak samo więc konieczne jest czyszczenie zębów po słodyczach, jak po każdem jedzeniu. Niejadanie rzeczy słodkich z tych tylko pobudek, byłoby przesadą i krzywdą dla organizmu.

Więc czyśćcie zęby jak najczęściej i dokładnie, a dbajcie, aby w pożywieniu waszem było wszystko to, co organizm wasz dla siebie potrzebuje.

> Dobro społeczeństwa wykwitać może jedynie z ofiarności jednostki.

A. S. w W.

# Chemja duchowa.

Chemja odgrywa w świecie przyrody rolę dominującą. Nauka wydziera przyrodzie coraz to ciekawsze tajemnice, bierze w posiadanie różne gazy i kwasy, śledzi ich działanie, kuje morderczą broń z trucizn, które przyroda tajemniczo ukrywała przed ciekawym umysłem człowieka. Świat cały drży przed śmiercionośną wojną gazową, laboratorja preparują w cichości o różnych nazwach kule gazowe, gorsze w skutkach od sławnych czterdziestocentymetrowych „Bert", bo Berta świszczała w powietrzu, jak szatan puszczony ze smyczy Belzebuba, ale nie była zdolną wyrządzić tyle szkół, co pocisk gazu trującego.

Ktoby się przypatrzył choć raz w życiu uczonemu chemikowi, ślęczącemu latami nad retortą i obserwującemu działanie różnych kwasów i gazów, ten byłby w stanie zdać sobie sprawę, jaką potęgą jest chemja w świecie przyrody, jakie siły tytaniczne kryją się w jej łonie. Mimo wszystko człowiek potrafi tak kierować siłami zabójczemi chemji, że nie jest ona w stanie wyrządzić krzywdy nawet małemu robaczkowi.

Przejdziemy teraz po tym wstępie do tematu, który mamy zamiar Czytelnikowi poddać pod własną, każdemu dostępną obserwację. To, co się dzieje w świecie przyrody, zauważyć można w świecie ducha. Podkreślamy wyraźnie w świecie ducha, bo człowiek to nie martwa bryła, ale istota myśląca, tworząca swój odrębny świat, to gwiazda żywa w systemie planetarnym wszechbytu. Mózg nasz to jakby retorta, w której ścierają się i walczą o pierwszeństwo różne chemikalja trujące i życiodajne. Do tej to retorty dostają się wrażenia miłe lub przykre, powstaje afekt do czynów złych lub dobrych. W świecie ducha rodzi się miłość lub nienawiść, budzi się zemsta, złość, gniew i różne nastroje, które swój wpływ wywierają na cały system nerwowy. Duszą przetrawia człowiek wszelkie wrażenia zewnętrzne, przychodzące do niej po drutach nerwowych, a te wrażenia względnie ich rodzaj trują lub ożywiają cały organizm. Inaczej reaguje człowiek na radość, inaczej na przykrość, strach, gniew itp. — Leży wiele w naszej mocy, aby te różne chemikalja duchowe nie czyniły spustoszenia w zdrowiu. Kto się chce leczyć homeopatją jako środkiem wskazanym przez matkę naturę, niech pamięta, że to leczenie musi się odbywać w warunkach sprzyjających, że nie wolno przeoczać faktu, co się dzieje w świecie naszego ducha. Trzeba duszę odpowiednio nastawić, trzeba z niej usuwać kwasy trujące. Wszelkim zmartwieniom, nienawiściom, kłopotom, obawom, wybuchom gniewu nakazać trzeba milczenie, aby matka natura nie miała przeszkód w przysparzaniu choremu organizmowi życiodajnych sił. Nie odrazu Kraków zbudowano, nie odrazu też da się usunąć z duszy wszelkie śmiecie, co nie tylko duszę, ale i ciało truje. Trzeba tu zastosować wielką moc, która się kryje w tajnikach naszego ducha, a tę moc wydobędzie silna wola, którą trzeba ćwiczyć cier-

pliwie. Trzeba uznać to za fakt, nie podlegający żadnej dyskusji, że te chemikalja duchowe pozostają w ścisłym związku z naszem zdrowiem, że każdy odruch radosnego napięcia duszy odczuwa cały organizm, że np. inaczej nam smakuje obiad, gdy zasiadamy doń z pogodnem usposobieniem lub gdy poskromimy w sobie gniew.

Więcej radości w życiu, więcej słońca w duszy, a ciało będzie odrazu reagować.

---

# Dlaczego nasi lekarze cierpią biedę?

Wiadomo nawet szerokiemu ogółowi, że stan lekarski w Polsce jest prawie zupełnie sproletaryzowany, że mamy w kraju liczne jednostki, nie mające ani 100 zł. miesięcznego dochodu. W samej Warszawie, gdzie lekarzy jest wielki zbytek — każdy chciałby mieszkać w stolicy z jej przyjemnościami — istnieje podobno zgórą cały tysiąc (!) lekarzy, nie mających podanego powyżej dochodu, a na terenie Izby Lekarskiej warszawsko-białostockiej mamy podobno coś 280 lekarzy literalnie bezrobotnych, którzy nie mają ani grosza dochodu i dla których się zbiera składki. Smutne to stosunki i nie samo życie ponosi tu winę i nie czasy kryzysowe.

Nasamprzód posiada Polska w stosunku do swej zamożności ogromną liczbę lekarzy, którzy skoncentrowali się przeważnie na terenach więcej kulturalnych, a przedewszystkiem w większych miastach, gdzie mają inne warunki życiowe niż np. na kresach wschodnich. Na Wschodzie zwykle daleko do koleji, ludzi odpowiednich dla towarzystwa niema tam prawie wcale i lekarz, który się tam zagrzebuje, liczyć się musi z faktem, iż niezadługo wprost schłopieje. Do tego dochodzi nędza wsi wschodniej. Jeśli już bidak tamtejszy zdecyduje się, aby poprosić lekarza, to nie jest w stanie zapłacić mu choćby jak najprzystępniejszej likwidacji w gotówce, gdyż jej nie posiada. Skoro mu jakiś grosz wpadnie w ręce, czeka na niego już sekwestrator podatkowy. Mieszkaniec kresowy płacić może jedynie produktami wiejskiemi, za które Żyd miejscowy podaje lekarzowi cenę niemożliwą. Te stosunki odstraszają największego nawet ideowca od osiedlania się na kresach i jest to jak najzupełniej zrozumiałe.

Drugą przyczyną biedy lekarzy, to zapychanie większych miast elementem lekarskim, a specjalnie stolicy. Przytem liczyć się musi każdy osiedlający się w takich miastach z faktem, iż poza lekarzami, zatrudnionemi w Kasach Chorych, niema tam miejsca na licznych pracowników zdrowotnych, ponieważ ilość pacjentów prywatnych jest bardzo niewielka. Obecnie prawie 96 procent ludności zarejestrowana w Ubezpieczalniach. Praktyka prywatna, to pole tylko dla kilku lub kilkunastu przedewszystkiem już dłużej osiedlonych, którzy uważają każdego osiedlającego się na ich terenie za nieprzyjemnego intruza, któremu rzuca się według możności stale kamienie pod nogi, aby się tam nie zadomowił i nie uszczuplał z dawna osiadłym praktyki i kawałka chleba.

Trzeci powód, to zbytnia ilość fakultetów lekarskich na pięciu

aż uniwersytetach, wyposażonych zresztą bardzo niedostatecznie i wskutek tego nie dokształcających na skalę europejską. Fakultety nasze wypuszczają corocznie na ludzkość setki nowych lekarzy, kiedy ubyło w drodze naturalnej tylko jakieś 150. Gdzież mają się podziać ci nadliczbowi? Na stosunki nasze obecnie wystarczyłby jeden fakultet, ale zato urządzony według najnowszych wymagań i posiadający personel profesorski najpierwszej klasy. Dziś zanadto dużo mamy profesorów, którzy nie dorastają zupełnie do ogromu zadań nowoczesnych, ale inaczej być nie może, ponieważ sław pierwszorzędnych mamy tylko ilość bardzo skromną. Skoncentrować trzebaby wybór nauczających na jednym fakultecie i dać im urządzenia najnowsze, a wypuściliby lekarzy wprawdzie nie liczne setki, ale zato ludzi przysposobionych należycie i w liczbie wystarczającej aż do wymarcia znaczniejszej liczby starszych. Z czasem możnaby otworzyć jeszcze dalszy fakultet na innym uniwersytecie.

Takie są ogólne powody biedy pomiędzy lekarzami, które każdy stwierdzić może. Ale są jeszcze inne przyczyny, którym chcemy się przyglądnąć, o ile to możliwe w ramach krótkiego artykułu.

Nie ulega najmniejszej wątpliwości u ludzi, umiejących patrzeć trzeźwo na życie, że nasze lecznictwo allopatyczne nie cieszy się wcale zaufaniem szerokiej publiczności. Nie jest to fakt odosobniony i tylko w Polsce istniejący, ale istnieje ten brak zaufania także w innych krajach. Zmarły przed kilku miesiącami sławny niemiecki profesor Hans Much napisał, iż według jego wiadomości conajmniej 50 procent publiczności niemieckiej straciło jak najzupełniej wiarę w lecznictwo oficjalne, czyli w allopatję. Tak jest w Niemczech, gdzie lecznictwo stoi wysoko i gdzie uniwersytety i szpitale zaopatrzone są we wszystko, co w obecnych czasach potrzebne. W Polsce z pewnością znacznie większy procent ludności nie ma wiary w allopatję. Stykam się lat niemal 49 codziennie z osobami mniej albo więcej choremi, słyszę ich zdania o pp. lekarzach-allopatach (gdyż innych w Polsce prawie niema), kontroluję ich czynności i recepty, słyszę utyskiwania na nasze szpitalnictwo i nie mogę się dziwić brakowi zaufania, przybierającemu corazto większe rozmiary. Wiadomo powszechnie, że szpitale w Polsce na ogół nie odpowiadają dzisiejszym potrzebom, że ludziska tylko ze wstrętem udają się w ostateczności do szpitala i czytaliśmy przecież niezbyt dawno, iż gdzieś w Małopolsce, zdaje mi się w Jarosławiu, wolała się pacjentka otruć z obawy przed pójściem do szpitala.

Zatem jakość szpitali naszych i lecznictwa szpitalnego jest jedną z przyczyn braku zaufania do pp. lekarzy. A musimy przyznać publiczności dużo racji, gdy pomyślimy nad pracą lekarzy w tych instytucjach. Przeważnie używa się tam noża, w 75 procentach zupełnie zbytecznie, operuje się np. ślepą kiszkę u ludzi, mających jak najzdrowsze wnętrzności, wycina się jajniki masowo, któreby się łatwo np. homeopatycznie dało wkrótce wyleczyć itd.

Rozumie się, iż Kasy Chorych zrobiły swoje, aby zaufanie do lekarzy zaginęło. Publiczność w to nie wchodzi, że lekarz kasowy po-

biera jakieś 80 do 90 groszy za wizytę, do których to groszy dołączyć musi jeszcze znaczną pracę biurokratyczną. Do tego dochodzi, że nie wolno mu zapisywać pewnych środków kosztowniejszych. Kto nad tą sprawą pomyśli choć cokolwiek, ten przyznać musi, że lekarz za taką zapłatę zajmować się pacjentami gruntowniej nie może, a leki nieraz potrzebne zastąpić musi byle jakiemi, a taniemi. Jest tu podobno na Górnym Śląsku lekarz miejski, pobierający aż — 20 groszy (!!!) od głowy. Czy taki pan może zdobyć sobie zaufanie? Chyba nie, a ludność generalizuje.

Jeszcze jedna bolączka przyczynia się do zaniku zaufania do lekarzy. Jest to fakt, że uniwersytety nasze wypuszczają corocznie pewną ilość młodzieńców z tytułem doktora medycyny. Taki młodzieniec przecież nie umie jeszcze prawie nic, jak pisaliśmy już i przytaczaliśmy orzeczenia sławnych profesorów. Następnie udaje się według istniejącego przepisu na rok jeden do szpitala na praktykę. Po roku jest gotów — mistrz, któremu powierzono władzę nieograniczoną nad zdrowiem i życiem pacjentów. W szpitalu przyglądał się i poduczył się przedewszystkiem — używać noża. Każdy rzemieślnik musi coś **umieć** zanim pozwolono mu się osiedlić, nie potrzebuje tego jedyny — lekarz! Skoro posiada papierek, nadający mu tytuł „doktora wszech nauk lekarskich“ (bagatela!!!), obojętnem jest, czy on coś umie, czy nie. —

Skarżyli się pp. allopaci na konkurencję znachorów. Widać, że pomagają oni ludności, skoro publiczność darzy ich zaufaniem większem, niż pp. allopatów i tak też jest rzeczywiście. Do znachorów udają się ludzie dopiero wówczas, kiedy już przeszli gehennę lekarzy szkolnych czyli allopatów i jakoś dużo ich uzyskuje zdrowie za pomocą znachorów. Dziś na terenie Polski już niema znachorów, przynajmniej oficjalnie, ponieważ P. Prezydent Rzeczypospolitej wydał rozporządzenie we wrześniu 1932 r., do którego wyszło sygnalizowane rozporządzenie p. Ministra Opieki Społecznej z dnia 7 lutego br., według których rozporządzeń władze administracyjne mogą stosować wobec znachorów wysokie kary pieniężne i areszty. Czy te rozporządzenia zjednają pp. lekarzom zaufanie, jest to bardzo wątpliwem, ale znachorstwa to nie usunie. Będą istnieli znachorzy zawsze, ale zakonspirują się tak, że im władze i lekarze krzywdy zrobić nie będą w stanie.

Obecnie na terenie Polski zdaje się, jestem ja sam jedynym „znachorem“, jeśli ktoś rozsądny, człowieka o znacznej inteligencji i dużem wykształceniu tak nazywać zechce. Tytuły, nadawane mi przez allopatów, nic mnie nie obchodzą.

Teraz jeszcze słówko dla pp. lekarzy, którzy cierpią biedę: Do mnie, jako redaktora i wydawcy pisma popularnego homeopatycznego, zgłaszali się i zgłaszają obywatele poważni z kilkunastu większych miast, aby im przysłać lekarza-homeopatę. Niestety, życzeniu temu zadość uczynić nie mogę. Czyżby pomiędzy tak licznymi biedakami nie było choć kilku odważniejszych osobistości, którzyby zapomnieli o tem, co im pp. profesorowie o homeopatji nagadali, a

przekonali się sami własnemi oczyma, czem jest homeopatja i zamienili zaskorupiałą allopatję na postępową metodę homeopatyczną? Mieliby uczciwy i dostatni kawał chleba po pewnej praktyce homeopatycznej. Rozumie się, iż muszą to być jednostki rzeczywiście inteligentne, gdyż homeopatja wymaga od swych adeptów czegoś więcej, niż allopatja.

Gdyby się tacy znaleźli, proszę się zgłosić do naszej redakcji.

---

# Pewne barometry.

Jaka będzie jutro pogoda? — oto pytanie, które najczęściej sobie zadajemy. W mieście ma ono mniejsze znaczenie, niż na wsi, gdzie częstokroć byt rolnika zależy od deszczu lub pogody. Nie każdy jest w stanie posiadać własny barometr, ale można go zastąpić czem innem. W czystym spirytusie trzeba rozpuścić osobno równą ilość kamfory, saletry i salmiaku; potem każdy płyn kolejno zlewa się do długiej a wąskiej butelki, zamyka hermetycznie lakiem i zawiesza na oknie. Zmiany, zachodzące w spirytusie, będą wskazywały pogodę i słotę. Jeżeli płyn będzie czysty, można liczyć na czas piękny; jeżeli mętny, trzeba spodziewać się deszczu; jeżeli na dnie będą się tworzyły kryształki, mróz jest niechybny. Ciałka stałe, pływające wśród spirytusu, oznaczają burzę, włókna — wiatr, płatki — śnieg.

Komu ten barometr wydałby się zanadto skomplikowany, może sobie urządzić jeszcze prostszy. Długi na łokieć kawałek szpagatu trzeba namoczyć w mocnym roztworze soli kuchennej, wysuszyć i powiesić na ścianie, przytwierdziwszy do niego jaki ciężarek, który na pogodę będzie opadał, a przed deszczem pójdzie do góry.

Wieśniacy wiedzą zawsze, jaki będzie czas, dzięki wskazówkom. dostarczanym przez ptaki, kwiaty, zwierzęta i owady. Przed deszczem jaskółki latają nisko, jaszczurki się kryją, ryby rzucają się ponad wodą, kaczki i gęsi pluszczą się i z krzykiem biją skrzydłami, muchy silniej kąsają, osły ryczą, owce skupiają się w gromadki, koguty „śpiewają", żaby skrzeczą, wróble świergocą, pszczoły nie oddalają się od uli, mrówki przenoszą jaja w bezpieczne miejsce, psy wydają się odrętwiałe, glisty wyłażą z ziemi, nagietki i powoje stulają swoje kielichy.

Przeciwnie, jeżeli ma być pogoda, muszki i komary całemi gromadami unoszą się wieczorem, gołębie gruchają, kruki kraczą rano, róża jerychońska zwija swoje gałązki, włókna babiego lata ulatują w powietrzu. Przed wiatrem krowy i barany skaczą i potrząsają łbami, gęsi próbują latać, sroki zbierają się w gromadki i gwarzą zawzięcie.

| |
|---|
| Mówimy, iż czas upływa. Czas nie upływa — my upływamy. |

# Żyjemy dłużej.

W „czasach dawniejszych i dobrych“ — tak się często opowiada — byli ludzie lepsi, poczciwsi, zdrowsi, pracowitsi, wytrwalsi i żyli oczywiście dłużej. Takie opowieści można bezkarnie urządzać, gdyż skontrolowanie prawdy stanowi pewną trudność. Prawdy lub nieprawdy tych powieści nie będzie można udowodnić. Podobno Metuzalem żył lat prawie tysiąc, Noe już tylko 600, Henoch 350, ale Mojżesz jedynie 120 lat.

Skoro można przedstawić dowody, to znaczy, gdy wchodzą w grę cyfry ustalone, zmienia się jak najzupełniej postać rzeczy. Dane statystyczne dowodzą, iż właśnie jest zupełnie inaczej, że przeciętna życia ludzkiego obecnie jest dużo wyższa. W Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej żyli ludzie w początkach wieku XIX lat 35, z końcem wieku tegoż już prawie 45, a w roku 1921 nawet 58. Widać z tych cyfr, iż wiek przeciętny ludzi podniósł się w przeciągu 120 lat o 23 lata.

Od dawnych lat posiada Anglja bardzo dobrą statystykę zdrowia. Od pięćdziesięciu lat zmniejszyła się tam śmiertelność dzieci do lat 5 o połowę, podobnie dalsze roczniki, w grupie od 15 do 20 lat nawet o dwie trzecie. Z tego wynika, iż nie tylko zmniejszenie się śmiertelności w wieku dziecięcym podniosło cyfrę przeciętną życiową w Anglji. Niemniej widoki doczekania późnego wieku dla osób już starszych powiększyły się znacznie; granica życiowa poszerzyła się. W Niemczech wykazuje statystyka w roku 1871 osób 31 zmarłych i nieżywo urodzonych na 1000 jednostek, kiedy w roku 1922 spadła cyfra ta na 15,1.

Głównym warunkiem, który przedłuża życie przeciętne, to wielka poprawa stosunków higjenicznych. Rozwój wielkich miast, brak mieszkań, nadużywanie szkodliwych używek, nie sprzyjają długowieczności. Z drugiej strony rozumieją już dziś liczne koła społeczeństw potrzebę higjeny, medycyna porobiła ogromne postępy i udaje się zatamować szerzenie się chorób zaraźliwych. Niemniej ochrona kobiet podczas ciąży i porodów czyni swoje na korzyść przedłużania życia. Śmiertelność niemowląt i dzieci zmniejszyła się na skutek większej znajomości sposobów odżywiania.

Starania poszczególnych osobistości, aby sobie przedłużyć życie, nie są beznadziejne. Udowodnionem jest, iż żyli ludzie już nawet 150 lat, a wiek 120 lat nie jest znów taką nadzwyczajną rzadkością.

Najważniejszą rzecz stanowi wszakże, aby nie tylko doczekać się bardzo późnego wieku, ale być w tym wieku jeszcze względnie zdrowym i przytomnym, trzeba posiadać świeżość umysłu i pewne siły żywotne. Najlepszym przykładem niechaj nam będzie John Rockefeller, który w wieku 90 lat zawsze jeszcze pracuje i zarządza ogromnemi interesami. Amerykanie, którym taka długowieczność jest niezrozumiałą, ogłosili bajeczkę, jakoby jakiś lekarz spreparował dla Rockefellera jakiś eliksir za miljon dolarów i tylko temu

eliksyrowi zawdzięcza sławny ów starzec swoją długowieczność i rzeźwość umysłową. Gdy się Rockefeller o tem dowiedział, naśmiał się z takiej bajki serdecznie.

Wiadomo, iż każdy chciałby żyć jak najdłużej, a przytem ma każdy pretensję, aby to życie upływało mu bez dolegliwości i cierpień, gdy starość nadeszła. Byli wprawdzie i może jeszcze są różni badacze i uczeni, pracujący nad wynalezieniem niezawodnego środka dla przedłużania życia, ale do dziś nie udało się to nikomu, gdyż udać się nie mogło i nie może.

Przedłużyć życie swoje może zresztą każdy człowiek, jeśli stosuje pewne środki zapobiegawcze, przedewszystkiem musi jednakże posiadać od matki natury odporność indywidualną. Do tego dołączyć musi pewne reguły higjeniczne, według których spędza swoje życie i nareszcie zależy długość życia jeszcze od warunków, w których osobnik dany żyje.

Prof. dr. Greef przeprowadzał niedawno badania co do długowieczności, ale niestety tylko w Niemczech, które ogłosił w piśmie fachowem. Twierdzi on, iż stałej recepty na długowieczność być nie może i przytacza pewną liczbę spostrzeżeń.

Przedewszystkiem stwierdza dr. Greef, jak się tego można było spodziewać, iż największa część żyjących długowiecznych żyje na wsi; są to ludzie powyżej stu lat wieku. Z drugiej strony przytacza on staruszkę, która pracowała nawet w fabryce tytoniu oraz trzech mularzy, pracujących jeszcze obecnie. Właściwie dziwne to, gdyż te zajęcia uważane są za niehigjeniczne.

Sposób odżywiania też się nie zgadza z ogólnemi zasadami zdrowotności. Nie spotkał też ani jednego starca, któryby się odżywiał sposobem jarskim.

Z reguły należy zawsze pamiętać — kto chce żyć długo — aby się nie denerwować i nie gniewać. Wszakże niełatwe to zadanie dla ludzi pracujących w jakimkolwiek fachu. Zatem i bogaczowi Rockefellerowi łatwem chyba nie było, postępować według tej rady; im większe przedsiębiorstwo, tem częściej nadarza się sposobność do gniewu i denerwowania się.

Kto chce doczekać późnego naprawdę wieku, ten niechaj żyje higjenicznie.

## Wewnętrzny spokój.

Spokój wewnętrzny, to stan, jakiego obecnie najwięcej nam potrzeba.
Spokój, to wszakże nie lenistwo, natomiast przyjemność w każdej czynności.
Spokój przyczynia się, że każdą czynność przeprowadzamy z większą siłą.
Spokój nie dopuszcza zmęczenia. Spokojem zdobywamy nowe siły.
Spokój przyczynia się do odbycia każdego czynu z miłością i poświęceniem.
Spokój pozwala zapominać o czasie ubiegającym i uczy nas, jak żyć praktycznie.

# Newralgje.

Newralgje, są to ataki bólów na tle zachorzeń poszczególnych nerwów. Tak stanowią newralgje przeciwieństwo zachorzeń innych narządów, przy których to odczuwają bóle nerwy liczniejsze. Zwykłe bóle głowy np., to wcale nie newralgje, wszakże mogą pojedyncze nerwy głowy wywoływać bóle, skoro wystąpi zachorzenie newralgiczne.

niecznie leczyć, powstaje tu jednakże szkopuł: Bólów newralgicznych nie wyleczą pp. lekarze-allopaci, a wylecza takowe jedynie homeopatja. Trzeba zatem trafić do homeopaty, ale do — prawdziwego homeopaty, a nie tylko do takiego, który się sam „nazywa" homeopatą, nie mając o leczeniu homeopatycznem pojęcia. Kto np. ogłasza się jako „ziołowo-homeopata"· ten homeopatą nie jest· gdyż homeopatja nie ma nic wspólnego z ziołami.

P. allopaci operują też newralgje, wycinając nerw odpowiedni,

Na ogół występują ataki newralgiczne na tle zatrucia pewnych nerwów, a występują one zwykle podczas lub niezadługo po przejściu choroby zaraźliwej· Dalej wywołują newralgiczne bóle trucizny, z których najczęstszą stanowi alkohol. Nierzadko wchodzą tu w grę obie przyczyny wspólnie, a mianowicie alkohol i zaziębienia lub alkohol i gruźlica. Poza tem grają niemałą rolę dziedziczność oraz dyspozycja nerwów, które tworzą tło dla newralgji.

Co do siedziby bólów newralgicznych· to najczęściej spotykamy takowe w nerwach głowy. Na czele tych nerwów należy postawić trzy główne nerwy twarzy. Bóle tu są częstokroć wprost straszne· a trzeba tu zaznaczyć, iż chyba mało jest bólów, któreby przenosiły bóle newralgiczne. Na głowie zdarza się, że nieraz powodem są zachorzenia otoczenia pewnego nerwu, jak np. choroby zębów, jamy nosowej, jamy czołowej i ucha wewnętrznego.

Newralgje w nerwach piersi lub ramion są dosyć rzadkie. Newralgje głowy występują prawie wyłącznie tylko z jednej strony, w przeciwieństwie do tego faktu występują bóle ostatniego rodzaju najczęściej z obu stron, a wówczas tłem są zachorzenia stosu pacierzowego lub mlecza tegoż, nie są zatem same w sobie chorobą, lecz dowodem choroby innej.

Gdy chodzi o dolną część ciała, to ważnemi są newralgje nerwu ischiasowego (kulszowego). Zowiemy takie bóle rwą kulszową, czyli ischiasem. Tutaj możliwe są łatwo omyłki przy stwierdzaniu nazwy choroby, gdyż łatwo bóle te uważać za jakieś inne ataki bólów. Kto cierpi na bóle w biodrach· temu radzimy sumiennie· aby się udał do dobrego lekarza, który ustali, o jakiego rodzaju bóle właściwie chodzi· Rozumie się, iż przy atakach newralgicznych należy się koale tego w żaden sposób przeprowadzać nie radzimy.

Ostrożni milczą z obawy, rozsądni — z pobłażliwości.

# Bliźniaki, trojaki, czworaki, piątaki...

Wedle czysto teoretycznych obliczeń, para bliźniaków wypada przeciętnie na 80 normalnych urodzin.

Trojaczki rodzą się przeciętnie raz na 6.400 normalnych urodzin.

Czworaki rodzą się raz na 512.000 urodzin.

Piątaki — raz na 41 miljardów urodzin.

Przeciętnie, już bliźniaczki przychodzą na świat słabo rozwinięte, trojaki czy czworaki są jeszcze gorzej rozwinięte. Także i pod względem wagi, dzieci takie są upośledzone. Charakterystyczne jest, że są one mniej odporne, niż dzieci normalne, na choroby.

W ciągu pierwszych 5 lat od urodzenia, połowa bliźniaków wymiera. Trojaczki bywają wyjątkowo tylko zdolne do życia. Czworaki jeszcze mniej.

O piątaczkach wspomina literatura naukowo - fachowa w ciągu wieków tylko 27 razy. Te, żyją najwyżej po kilka godzin.

Sześcioro dzieci, urodzonych z jednej matki równocześnie, notuje medycyna dwa tylko razy. Oba zostały wiarogodnie stwierdzone. Pierwszy wydarzył się w roku 1888 nad jeziorem Lugano i, później jakiejś murzynce z afrykańskiego Złotego Wybrzeża.

Siedmioro dzieci urodziło się tylko raz, w roku 1600 niejakiej Roemer w Hameln, w Niemczech. Matka zmarła przy porodzie, dzieci oczywiście również poginęły. Fakt ten został wówczas upamiętniony specjalną tablicą rzeźbioną płasko, umieszczoną na frontonie domu, w którym to się wydarzyło.

## Wiosna i dziecko.

Najwięcej cieszą się z nadejścia wiosny dzieci.

Nie będzie ich matka trzymać w ciasnej izbie z powodu braku ciepłego ubrania. Teraz już samo słonko ogrzewa. Jednakże zmiany atmosferyczne, łączące się z zmianą pór roku, również odbijają się na dziecku niekorzystnie. Na przedwiośniu większość dzieci źle wygląda, część z nich traci apetyt, narzeka na ból głowy, nauczyciele w szkołach skarżą się, że dzieci trudniej, niż przedtem, skupiają swą uwagę.

Niech więc dziecko spędza dużo czasu w ruchu i na powietrzu, a wówczasu odzyska apetyt.

Bądźmy wyrozumiali na pewne, nieraz przykre, zmiany usposobienia dziecka. Pamiętajmy, że naogół jest to zjawisko przejściowe i niezupełnie zależne od dziecka. Dajmy dziecku więcej jarzyn i mleka. Ponieważ na wiosnę łatwiej jest się przeziębić, zwróćmy baczniejszą uwagę na odpowiednie ubieranie się. Niech ubranie będzie lżejsze, jednakże nie pozwalajmy, zwłaszcza dzieciom wątłym, zawcześnie chodzić bez płaszcza i pończoch. Większe wycieczki, majówki, urządzajmy zawsze tylko przy pewnej pogodzie i nie pozwalajmy dzieciom siadać na gołej ziemi; podłóżmy im koc lub płaszcz. Starajmy się również, aby dzieci nasze otoczyć większą opieką, a zwłaszcza na ulicach bardziej ruchliwych, ażeby nie powstawało tak dużo nieszczęśliwych wypadków przejechania ich przez wozy, samochody itp.

# Zawodowe choroby kobiece.

III.

Najczęstszem i najbardziej przewlekłem cierpieniem jest zapalenie ścięgien matecznych, występujące częstokroć w towarzystwie opisanych już cierpień, mogące jednakże występować i samodzielnie. Zachorzenie tylnych ścięgien matecznych stanowi najczęstsze cierpienie czynnych zawodowo kobiet, a co najgorsze, to zwykle nie rozpoznaje się tej choroby i najczęściej nawet lekarz przy badaniu cierpienie to zwykł przeoczyć. Na skutek takiego zapalenia puchną te ścięgna, o grubości zaledwie zwykłego ołówka do grubości dosyć tęgich postronków, niejednokrotnie zaopatrzonych w zgrubienia, a bardzo wrażliwych na rozciągnięcia, okalających kiszkę odchodową dość silnie, czasami nawet ją odsznurowując. Z powodu bólów przy oddawaniu kału zwykle się go zatrzymuje tak długo, aż takowy zmieni się w rozwolnienie. Zatwardzenie zwiększa zatrzymywanie się normalnego obiegu krwi, na skutek czego zło się znów zwiększa. Chroniczne zapalenie tego rodzaju jest zawsze bolesne i tworzy z kobiet z czasem inwalidów.

W wypadkach, gdy się na tem cierpieniu nie poznano, pomawia się cierpiące kobiety o histerję i traktuje się je często przez lata całe jako „nerwowe", z powodu, iż objawy lokalne nieraz mniej się dają we znaki. Niema upławów, albo tylko słabe bóle w krzyżu, mianowicie po dłuższem chodzeniu, siedzeniu lub staniu, boleści podczas perjodu i spółkowania itp. Wszystkie przytoczone dolegliwości przypisuje się najczęściej zatwardzeniu albo kobiety, przyzwyczajone do tych dolegliwości, nie zwracają na nie dostatecznej uwagi. Swoją drogą dają się bóle takie kobietom stale we znaki, działając niekorzystnie na system nerwowy i duchowy, skarżąc się na dokuczliwości. Leczy się takie kobiety na nerwicę częstokroć lata całe, aż ktoś rozpozna prawdziwą chorobę i dopiero wówczas rozpoczyna się prawdziwe leczenie.

Choroba ta powstaje chronicznie na tle nienormalnego obiegu krwi wskutek długiego siedzenia lub stania, przyczem kobiety anemiczne narażone są więcej na niebezpieczeństwo, a choroba ta jest wprost klasyczną dla przeważnej części kobiet pracujących, jak stenotypistki, kantorzystki. krawcowe, telefonistki i jeszcze liczne grupy pracujących zawodowo kobiet. Choroba ta nawet po wyleczeniu bardzo łatwo powraca na nowo, specjalnie po każdem zaziębieniu lub przemoczeniu. Częstotliwość tej choroby jest stosunkowo nietylko bardzo liczna, ale pozatem trwa ona zwykle długo i jest wielką przeszkodą w małżeństwie i macierzyństwie.

Kobiety cierpiące winny poddać się kuracji jak najwcześniej, a stwierdzić tu możemy, że homeopatja działa szybko i świetnie, podczas gdy zastarzałe choroby są zwykle bardzo uparte.

Radzimy w interesie pracujących kobiet, aby starały się zapobiegać chorobie, gdyż łatwiej zapobiec, niż następnie wyleczyć. Daliśmy już wskazówki pewne dla tego celu, a tu dodajemy jeszcze, że należy zachowywać pewną djetę, a przedewszystkiem starać się o wypróżnienia tak moczowe jako i kałowe na czas. Skoro się ukażą objawy, choćby najsłabsze, należy odszukać dobrego lekarza, choćby allopatę, a następnie udać się pod opiekę homeopatji, ale ścisłej homeopatji, nietylko tak zwanej.

Trzeciem stadjum chorób jest zgrubienie i zrośnięcie wewnętrznych organów, a ciągłe drażnienie może wywołać łatwo narośla, dochodzące niejednokrotnie do znacznych rozmiarów. Najczęściej cierpi na tem jeden lub drugi jajnik, lub nawet oba, które z czasem stają się nietylko zupełnie niedołężne, ale wywołują znaczne boleści, mianowicie podczas perjodów. Cierpienie to należy więc do ciężkich, wywołujących silne boleści i częstokroć znaczne krwawienia.

Inną grupę zawodowych chorób stanowią trucizny, przerabiane w niektórych przedsiębiorstwach, lub też pewne promienie. Fosfor, ołów, arszenik, rtęć, proszek srebra, tytoń itd. wywołują bardzo niekorzystne dla kobiet pracujących następstwa. Tak samo promienie Roentgena wywołać mogą zanik jajników i nietylko bezpłodność, ale też zanik zupełny perjodów.

Przekroczylibyśmy ramy naszego krótkiego opracowania zawodowych chorób kobiecych, gdybyśmy chcieli zajmować się jeszcze chorobami, pochodzącemi z różnych urazów, wypadków nieszczęśliwych i zarażeń, na które narażone są przedewszystkiem kobiety ciężarne. Przypadłości tego rodzaju powodują często poronienia. W każdym razie stwierdzamy na tem miejscu, iż nader liczne choroby kobiece powstają na tle przeziębień. Z tego powodu winna każda zawodowo pracująca kobieta dbać stale o odpowiedni ubiór nietylko przy pracy samej, ale także na drodze do miejsca pracy jak niemniej i w drodze do domu.

Z powyższego przedstawienia rzeczy wynika, że liczne są choroby kobiece, powstałe na tle zawodowej pracy, ale można tutaj dużo uczynić zapobieganiem, a jeśli już nieszczęście się zdarzy i jakaś choroba wybuchnie, trzeba koniecznie wcześnie udać się pod opiekę lekarską, o ile to w Polsce możliwe, pod opiekę homeopatji, posiadającej świetne środki na tego rodzaju choroby.

Dwadzieścia lat romantycznego życia czynią z kobiety ruinę, dwadzieścia lat małżeństwa... budynek.

Miłość jest dla kobiety rozkoszą, bólem, grzechem, a częstokroć... interesem.

# Kobiety, utrzymujące rodziny.

O tych kobietach prawie wcale się nie mówi, choć należałoby się postawić je w pierwszym rzędzie kobiet pracujących i zarabiających. Kobiety tego rodzaju, pracujące nietylko na siebie same, ale także na utrzymanie swych rodzin, poświęcające siły swoje bezinteresownie, należy się specjalnie wyszczególnić. Nie będziemy tu mówili o kobietach-mężatkach, które pracą swoją zwiększają dochody męża lub przejściowo podczas bezrobocia męża same podtrzymują egzystencję rodziny. Zamiarem naszym jest dziś zajęcie się rodzajem kobiet, których się prawie że nie zauważa, a które jednak osiągają rzeczy znaczne.

Mówić dziś będziemy o kobietach niezamężnych, utrzymujących ojca lub matkę, albo nawet oboje rodziców, a nierzadko oddających owoce ciężkiej pracy na korzyść jeszcze rodzeństwa. Wypadków takich notować można dosyć dużo, a dzieje się to częstokroć nietylko przez pewien przeciąg czasu, lecz nawet przez ciąg życia całego danej pracownicy.

Żyją pomiędzy nami liczne dziewczęta, które za przykładem pszczół pracują nieustannie od najwcześniejszej swej młodości. Dochody ich, nieraz dosyć liche, dzielą one na korzyść swych bliskich, aby umożliwić im wychowanie i dojście do wieku i sposobu zarobkowania samodzielnego; dosyć często nawet jeszcze dłużej. Same dla siebie siostry te i córki nie mają prawie żadnych wymagań, zrzekają się niejednej przyjemności i wygody, w końcu znamy takie siostry i córki, które zrzekły się wypełnienia przeznaczenia każdej kobiety, t. j. zamążpójścia tylko z powodu, iż albo rodzice albo rodzeństwo skazani byliby bez ich pomocy na niedostatek. To, co czynią te siostry i córki, uważa się za rzecz tak naturalną, że się nawet o tem i ich ofierze nie mówi. Nie można sobie wogóle wystawić, aby te zapracowane i wcześnie przekwitłe kobiety, stale się rachujące z każdym groszem i żyjące jedynie dla innych, mogły mieć pretensje także do osobistego szczęścia. Przyzwyczajone od dawna otoczenie do ich ofiarnej pracy zdziwiłoby się z pewnością, gdyby taka pracowita pszczoła zdradziła kiedykolwiek zdanie, że i jej się przecież także coś należy.

Do takiego postępowania należy niewątpliwie ogromnie dużo miłości bliźniego, niemniej bezgranicznej dobroci serca, wreszcie wprost wielkości duchowej, aby zrezygnować z wszelkich wymagań osobistych na korzyść innych, aby ci nie byli narażeni na niedostatek. Nie słyszymy nigdy, aby o bohaterkach tego pokroju mówiono, aby się ofiarą ich zachwycano; jesteśmy tak przyzwyczajeni do ich ofiary, że wydaje się nam to bohaterstwo zupełnie „naturalnem". Prawie każdy z nas wie o takich cichych bohaterkach pomiędzy znajomymi, o tych niezamężnych starszych kobietach, które zapomniały o własnej jaźni, które się ofiarowały, aby ulżyć swoim najbliższym, które dzień w dzień ciężko pracują i słabnące

siły podpierają tem większą pilnością, aby nie ulec redukcji, aby nie stać się bezrobotną.

Jeśli się mówi o pracy kobiet, to rozumie się zawsze ogół kobiet pracujących, tu chciałbym wszakże wystawić na czoło te kobiety, o których się nigdy nie mówi, gdyż są zbyt skromne. Są to kobiety, które mniej albo więcej zna każdy, choć się o ich wyczynach nie raczy wspominać.

Ileż to sióstr musi rodzeństwu zastępować brakującą matkę! Ile kobiet tego pokroju wychowało kompletnie czasami nawet liczne rodzeństwo, wyprowadzając je na ludzi — ale któż o tem wspomina?

Czyż mam tu jeszcze wspomnieć, iż kobiety te nie znajdują nigdy wdzięczności, że — bez wyjątku — narażone są jedynie na pośmiewisko i brak szacunku z powodu swego zaparcia?

Może słowa niniejsze wpłyną tu i ówdzie, że się inaczej zapatrywać będą koła niektóre na sprawę tych bohaterek życia, do dziś nieznanych i zupełnie niecenionych. Może te kobiety, którym nikt nie dziękuje za ich codzienny trud w interesie innych, które zrzekają się najdrobniejszych przyjemności, aby sprawować je innym, znajdą jakieś uznanie ogółu, a choćby tymczasem tylko u swoich najbliższych. Może niejedna siostra lub brat, wreszcie niejedni rodzice, spojrzą innem okiem na swoją bohaterską pszczołę, która się dla nich stale poświęca, nie znając nic innego, jak ciągłe zrzekanie się przyjemności życia i stałe kłopoty.

Nigdy — a podkreślamy tu wyraz: nigdy — nie ponosi podobnych ofiar żaden mężczyzna, żaden syn dla swych rodziców ani brat dla rodzeństwa! Jeśli się wspomina o bohaterach i bohaterkach, to niechaj nam wolno będzie wspomnieć o tych cichych bohaterkach, które zrezygnowały z szczęścia rodzinnego, szczęścia macierzyńskiego oraz z jakiegokolwiek zabezpieczenia na przyszłość na wypadek utraty sił, aby zapewnić swoim możliwie beztroskie życie. Czyż to wszystko tak naturalne, że się nawet o tem zwykle nie wspomina? Dobry ojciec, dobra i ofiarna matka znajdują ogólne uznanie i pochwały, tylko ofiarna córka i siostra, cierpliwie pracująca przy boku i na korzyść starych, często chorych rodziców, ona jest pasierbicą losu w prawdziwem tego słowa znaczeniu.

Od deszczu łez kobiecych rozkwitają magazyny mód.

Nieszczęśliwa kobieta ma dużo przyjaciółek — szczęśliwa ani jednej.

Druga miłość kobiety jest często zemstą za zawiedzioną miłość pierwszą.

# Kosmetyka w porze letniej.

Świecące tak jasno latem słońce posiada też — choć brzmi to paradoksalnie — swoje cienie, swoje nieprzyjemne właściwości. Czekaliśmy na te promienie słoneczne całą długą zimę, a tu występują częstokroć uszkodzenia cery, przybierające jak najnieprzyjemniejsze kształty, albo — jak się to zdarza przy piegach — uniemożliwia ich usunięcie. Uważamy zatem za potrzebne, wskazać na te większe albo mniejsze szkodliwości, występujące w czasie ciepłej pory roku, a szkodzące w większym lub mniejszym stopniu wyglądowi i piękności naszych kobiet.

Przed rozpoczęciem sezonu kuracyjnego ostrzegają lekarze i kosmetycy ogół kobiet, aby wystrzegały się koniecznie zbyt silnego działania promieni słonecznych. Zawsze poleca się używanie promieni słonecznych z umiarem i ostrożnością a na początek poddawać twarz i całe ciało tylko krótkiemu działaniu słońca.

Wszystkie te ostrzeżenia się zapomina, pragnienie jak najszybszego opalenia się aż do koloru bronzowego przeważa, jest silniejsze niż wszystkie przestrogi. Corocznie przekonywują się tysiące kobiet, iż nie wolno sobie żartować z promieni słonecznych. Wprawdzie są te promienie słoneczne nader korzystne tak dla cery jak i zdrowia, o ile używa się ich w miarę, to z drugiej strony promienie wywołują szkody, jeśli się nie umie lub niechce postępować według wskazań ludzi doświadczonych. Skóra musi się powoli przyzwyczaić do promieni słońca. Kto przeciwko tym wskazaniom występuje, ten odczuje na sobie z pewnością niemiłe skutki silnych naświetleń.

Nie licząc już tego cierpienia, trwającego tylko dni kilka, mogą promienie słoneczne szkodzić skórze nierównie więcej, tak, iż nie można będzie szkód tych naprawić nigdy. Przesadne opalanie się prowadzi często do objawów destruktywnych, którym najlepszy lekarz już rady dać nie zdoła. Co tu jest najważniejszem dla świata kobiecego, to fakt, iż skóra, przepalona promieniami słonecznemi, szybko traci świeżość. Jest zatem obowiązkiem naszym, aby specjalnie ostrzec panie nasze, choćby ostrzeżenie to było rzucaniem grochu o ścianę. Nic tu więcej nie potrzeba, jak cokolwiek cierpliwości, a doczekać się można pięknie opalonej cery.

Lato stanowi najodpowiedniejszą porę, aby zdobyć piękność, o ile to wogóle możliwe u poszczególnych jednostek. Trzeba upiększenie rozpoczynać od odnowienia soków wewnętrznych. Piękność prawdziwa przychodzi z wnętrza, a będąca w rozkwicie przyroda stanowi dla nas najlepszy przykład.

Należy w tym celu wypełnić trzy warunki, a mianowicie:

1. najważniejszą jest djeta piękności. Powróćmy do natury! Owoce i młode warzywa — pierwsze na surowo, drugie tylko parowane, nie gotowane — zaopatrują nas w te wszystkie witaminy, których potrzebujemy, aby organizm utrzymać w elastyczności. Surowe pomidory, sałaty i tylko parowane warzywa, to najlepsze środki upiększające. Spożywanie tych potraw nadaje cerze świeżości, a

oczom blasku. Mięsa należy używać jak najmniej i tylko lekko podpieczonego. Wyłączyć trzeba koniecznie wszelkie środki podniecające, jak alkohol i nikotynę oraz kawę.

2. Słońca, powietrza i wody! Są to środki naprawy życia i piękności. Brodzić w wodzie, nie używać przesadnych kąpieli słonecznych i urządzać wędrówki. Oddychać świeżem, przepojonem wonią powietrzem. Oddychać! Ale oddychania trzeba się nauczyć. Czyste powietrze, to najlepsza pożywka tak dla naszej skóry, jako i dla ciała wogóle. Zatem oddychać prawidłowo. Prawidłowo oddychać na plaży morskiej tak samo, jak w lesie. Podczas wędrówek stawać co pewną chwilę i oddychać możliwie głęboko przez nos, a następnie wydychać wolno przez usta. Postępowanie tego rodzaju stanowi jak najzupełniej pewny środek upiększający, który przeprowadzany stale, daje pewność osiągnięcia celu.

3. Tu trzeba także pomyśleć o tych paniach, które się opalać nie mają zamiaru. Mamy jeszcze dosyć znaczną ilość pań, nie chcących chodzić z twarzą ogorzałą. Jako osłonę przeciwko promieniom słonecznym lata nie możemy niczego innego polecić, jak — parasolkę i nakładanie pudru z ochrem.

Każda z pań może się tak urządzić, aby korzystać z lata w celu osiągnięcia tego wszystkiego, czego w następnych miesiącach potrzebuje. Kompletny wypoczynek, świeże, zdrowe powietrze, zdrowa kąpiel, cisza i spokój, działające korzystnie na nerwy, to bezcenne środki upiększające, czyniące wprost cuda w organiźmie i na duszy; to niewyczerpane źródła młodości i piękności dla wszystkich, mianowicie pracujących kobiet.

# ROZMAITOŚCI

## Kiedy dzieci rosną najlepiej?

Niemowlęta i dzieci rosną najlepiej wiosną i wczesnem latem — przybierają zaś na ciele najbardziej późnem latem, aż do jesieni.

## Sól morska z wulkanów.

Dyrektor Hawajskiego Obserwatorjum Wulkanoznawczego Dr. Thomas Jagger, jest zdania, że sól morska pochodzi z 485 znanych wulkanów, wydzielających w ciągu roku przeszło 100 miljonów tonn kwasu hydro-chlorowego.

Wulkany zatem dostarczają chloranu zasolającego morza i oceany.

Dr. Jagger jest również zdania, że niewielkie ilości kwasu chlorowego, obecne w stanie lotnym w parze, nieustannie wydzielają się z wulkanów, nasycają atmosferę i spadają na ziemię w kroplach deszczu.

## Nadzwyczajny objaw.

Gazety włoskie opisują niezwykły istotnie fakt. W szpitalu Pirano, znajdującym się w Trieście, leczyła się od dwu miesięcy na astmę pewna kobieta. Pacjentka uskarżała się przed służbą szpitalną, że budzi się kilka razy wśród nocy ze snu, ponieważ odczuwa nagłe zaburzenia we wnętrzu klatki piersiowej, skąd wydobywa się wtedy jakiś dziwny płomień. Towarzyszki szpitalne potwierdziły to zeznanie; dodając, że budzi je dziwne światło jakieś, silne i jarzące, a wydobywające się jakby z wnętrza chorej na astmę. Zorganizowano służbę nocną przy chorej. Czuwające potwierdziły ten dziwny wypadek. Przywołani lekarze i fizycy potwierdzili również, że opowiadanie o świetle, wydobywającem się z wnętrza lewej piersi chorej sprawdzają się istotnie i to kilkakrotnie, podczas snu. Jest to, jak stwierdzono, jakby rodzaj promieniowania, wydobywającego się z lewej piersi pacjentki. Zjawisko zdarza się nagle i kilkakrotnie, podczas snu w nocy, a trwa sekundę lub dwie, a najwyżej trzy sekundy. Robi się wtedy tak jasno w całym pokoju szpitalnym, że przy tem można czytać. Jedni z uczonych świadków porównywali owo światło do wybuchu magnezji, inni do światła elektrycznego. Znów inni z uczonych świadków zapewniali, że jasność, bijąca z wnętrza piersi chorej podobna jest do aureoli, jaką malarze religijni otaczają głowy świętych.

W każdym razie, uczeni medycy i fizycy nie zdołali dotychczas zdefinjować przyczyn i skutków dziwnego fenomenu. Stwierdzono tylko, że światło ukazuje się z wnętrza piersi, w okolicy serca. Dlaczego? Co je roznieca, a co po chwili gasi? Jakiej natury jest to światło? — dotąd niewiadomo.

## Ze statystyki ślepoty.

Ze wszystkich plemion najskłonniejszymi do ślepoty są Indjanie. W Stanach Zjednoczonych statystyka wykazała, że kiedy na 10.000 białych przypada tylko 5,05 niewidomych, a na tyluż Chińczyków jeszcze mniej, bo 0,63, procent ten wzrasta u Mulatów, wynosząc 6,08 na 10.000; u Murzynów na tęż samą cyfrę wypada 6,90, na Indjan zaś 11,27.

## Organizm ludzki a ukłócia owadów.

Organizm ludzki reaguje bardzo silnie na ukłócia owadów. Jak subtelnym aparatem jest nasze ciało, świadczą najwyraźniej przeprowadzone badania naukowe nad trąbką owadów, które wysysają krew człowieka, oraz nad ilością śliny, wydzielaną przez nich przy ukłóciu. Tak więc średnica trąbki pluskwy równa się 15 tysiącznym częściom milimetra; trąbka komara posiada 55 tysiącznych milimetra grubości. Przy ukłuciu pchła wydziela z siebie 416 dziesięciomiljonowych części milimetra sześciennego śliny. Mimo znikomej ilości, wpuszczona pod skórę ślina wywołuje bolesne swędzenie.

Chorzy! Cierpiący!

Znany w całej Polsce i Niemczech

najstarszy i jedyny ścisły homeopata w kraju

Od lat 48 wyleczam corocznie liczne setki przedewszystkiem chorób zastarzałych nawet wówczas, kiedy gdzieindziej już niema ratunku. W wypadkach wprost rozpaczliwych warto jeszcze u mnie zasięgnąć rady, a pomoc znajdzie się często.

LECZĘ CHOROBY

płuc, serca, wątroby, żołądka, kiszek (także ślepej kiszki), śledziony, nerek, pęcherza, gardła, oczu, uszu, kości, skóry, kobiece i dziecięce, oraz nerwowe i umysłowe,

w szczególności zaś:

choroby raka
cukrzycę
gruźlicę płuc i kości
wszystkie choroby skórne
żylaki i rany na goleniach
wole na szyjach
choroby nerek i pęcherza
najstarsze choroby żołądkowe

astmę
choroby nerwowe i umysłowe
choroby oczu i uszu (ślepotę i głuchotę)
choroby kobiece i dziecięce
narośla i nowotwory wewnętrzne i zewnętrzne choćby wielkości głowy dziecka

nadmierne ciśnienie krwi bez szkody

Chorób czysto chirurgicznych nie leczę zasadniczo.

Niezwykle długa praktyka i znana moja sumienność winny być gwarancją skuteczności moich rad i wskazówek.

Józef Korczak-Ziołkowski,
Katowice, ulica Jagiellońska nr. 3.

Redaktor odpowiedzialny: Józef Korczak-Ziołkowski, Katowice, Jagiellońska 3, I. piętro.
Czcionkami Drukarni Toruńskiej S. A. w Toruniu, św. Katarzyny 4.

## Treść z września 1933 r.:

Co należy wiedzieć o homeopatji? VII. — Skleroza czyli wapnienie żył VIII. — Choroby z własnej woli. — Niewidomi. — Niezbędne wiadomości lecznicze. — Kasy Chorych III. — U redaktora „Homeopatji i Zdrowia". — Co oznacza początkowe krwioplucie? — Konserwy. — Wpływ czasu gotowania na wartość odżywczą pożywienia. — Trąd. — Posty. — Tchórzostwo. — Genjusz pokrewny obłąkaniu. — Przyczyny samobójstw wśród młodzieży. — Czytanie myśli ludzkich. — **Dział kobiecy:** Kobiety w wieku przejściowym IV. — A jeśli zachoruję...? — Pielęgnowanie włosów. — **Rozmaitości:** Ile jest ludzi na świecie? — Słynny zegar astronomiczny znów czynny.

## Treść z października 1933 r.:

Homeopatja a nasi allopaci. — Jadamy zbyt dużo. — Główne nasze zmysły i ich kształcenie I. — Czem są dla nas tłuszcze? — Kasy Chorych IV. — Niewidomi II. — Cudowne powieści. — Przepisy djetetyczne dla sklerotyków. — Budowa ciała ludzkiego. — Barwy a wzrost. — Strachy. — Brud. — Niewygodne obuwie. — Ciekawe leczenie chorób umysłowych. — Wiwisekcje. — **Dział kobiecy:** — Praca zarobkowa kobiet. — Słabowita gospodyni domu. — Twarz i usta kokiety. — **Rozmaitości:** — Ludzie magnetyczni. — Ilu jest umyslowo chorych w Polsce? — Z czego ludzie pieką chleb.

## Treść z listopada 1933 r.:

Zbliża się gwiazdka. — Czy homeopatja jest suggestją? — Kasy Chorych V — Nowocześni bohaterzy. — Jak chronić się przed zimnem? — Główne nasze zmysły i ich kształcenie. — Pożywienie człowieka. — Przyjaciel. — Grypa. — Ogrzewanie mieszkań. —Samobójstwo a obłąkanie. — Czy zmiana temperatury europejskiej. — Wymagania. — Trujący miód. — **Dział kobiecy:** Wpływy lat przejściowych na ustrój nerwowy. — Idealny mąż. — Nerwowa skóra. — **Rozmaitości:** Cały swiat głowi się nad ograniczeniem liczby lekarzy. — Gruźlica.

## Treść z grudnia 1933 r.

Pokój ludziom dobrej woli. — Walka z rakiem I. — Ciężka strata nauki leczniczej. — Upór — najlepszem lekarstwem na nerwy. Jak osiągnąć wieczny pokój? — Główne zmysły i ich kształcenie III. — Spirytyzm czyli metapsychika I. — Liga Narodów a zdrowie publiczne. — Przeludnione mieszkania i następstwa przeludnienia. — Co trawi żołądek ludzki w 2 godzinach? — Na dworze zimno. — Kasy Chorych. — Jak zapobiegać chorobom? I. — Nauczanie medycyny we Francji. — A. S. w W. Tryb życia. — **Dział kobiecy:** Kobieta i medycyna. — Paraliż dziecięcy. — Aby zdobyć piękność... — **Rozmaitości:** Ciekawostki z Chin. — **Skrzynka Redakcji.**

## Treść z stycznia 1934 r.:

Walka z rakiem II. — Dla zdrowia w styczniu. — Gazy bojowe I. — Także okna otwierać w porze zimowej. — Głuchota — Jak zapobiegać chorobom? II. Budowa ciała ludzkiego II. — Kasy Chorych VII. — Główne zmysły i ich kształcenie. — Drzemka. — Tańce chorobliwe średniowiecza. — Filtrowanie wody. — Spirytyzm czyli metapsychika II. — Poradnia dla zabierających się do stanu małżeńskiego. — Zmiany pogody. — Ludzkość po 10.000 latach. — **Dział kobiecy:** Wpływy lat przejściowych na ustrój nerwowy. — Kobieta i medycyna. — Rady kosmetyczne. — **Rozmaitości:** Regeneracja organizmu ludzkiego. — Z czego składa się ciało ludzkie?

## Treść z lutego 1934 r.:

Walka z rakiem. III. — Niebezpieczne wiadomości. — Brak snu. — Jak należy oddychać? — Somnambulizm (Lunatyzm). — Gazy bojowe. II. — Jak zapobiegać chorobom? III. — Główne nasze zmysły i ich kształcenie. Budowa ciała ludzkiego. III. — Kasy Chorych III. — Taniec śmierci. I. — **Dział kobiecy:** Wpływy lat przejściowych na ustrój nerwowy. — Marja Bojewina, pierwsza lekarka. — Wrosły paznokieć. — **Rozmaitości:** Szkielety ludzi nieznanej rasy. — Pożywienie a porost włosów. — Wzorowy szpital sowiecki. — **Z piśmiennictwa.**

## Treść z marca 1934 r.:

Walka z rakiem IV. — Wole. — Jedno jabłko w ciągu doby ochroni odcię choroby. — Gazy bojowe III. — Jak zapobiegać chorobom? IV. — Główne nasze zmysły i ich kształcenie VI. — Budowa ciała ludzkiego. IV. — Nowe rozporządzenie, dotyczące praktyki lekarskiej. — Morfiniści. I. — Upuszczanie krwi. — Lecznica dla dzieci nienormalnych. — Taniec śmierci. II. — **Dział kobiecy:** O czem się zwykle mówi? — Zawodowe choroby kobiece I. Pielęgnowanie ciała oszczędnej pani. — **Rozmaitości.** Nowa metoda operowania serca. — Zimne światło jako środek leczniczy. — Wartość odżywcza czekolady.

## Treść z kwietnia 1934 r.:

Walka z rakiem V. — Przyjemności i nieprzyjemności wiosenne. — Główne nasze zmysły i ich kształcenie VII. — Morfiniści II. — Człowiek i cukier I. — Gazy bojowe IV. — Sygnały alarmowe. — Medycyna ludu wiejskiego. — Transfuzja krwi. — Większość młodego pokolenia zagrożona dożywotniem charłactwem. — Wypoczynek i ruch jako środki lecznicze. — Wchłaniamy całemi wagonami kurz i sadzę — Zatrucie i próchnica zębów. — Na jak długo jeszcze starczy żywności mieszkańcom ziemi? — **Dział kobiecy;** Zawodowe choroby kobiece II. — Ochrona pracy kobiet i młodocianych. — Brodawki. — **Rozmaitości:** Nowe sukcesy lekarzy wiedeńskich. — Z przeszłości okularów. — Przeszło dwa miljardy ludzi zamieszkuje kulę ziemską.

**O ile zapas starczy, wysyłamy dotychczasowe numery po wpłaceniu zł 1,25 za egzemplarz na konto P. K. O. 160364.**

Czcionkami Drukarni Toruńskiej Sp. Akc. w Toruniu ul. św. Katarzyny 4.